صحت کا راز
پھل، سبزیاں اور قدرتی علاج
حکیم محمد احمد سلیمی
صدر قومی طبی کونسل
شعبہ نشرواشاعت
قومی طبی کونسل اسلام آباد

بسم الله الرحمن الرحیم

اِنتساب

ابو جان حکیم حافظ مشتاق احمدؒ

امی جان

اور اپنی جان سے عزیز بیٹیوں

عمرہ، برزہ، سامعہ اور آمنہ کے نام

اقبال طب **محترم اقبال احمد قریشی**

کا دل کی گہرائیوں سے شکریہ

حوصلہ افزائی و معاونت

حکیم سید مختاراحمد برکاتی

حکیم مولانا عبد الکریم ناصر

حکیم عبدالواحد شمسی

حکیم سراج الدین چانڈیو

حکیم حافظ فرید یونس

ڈاکٹرشوکت علی چوہدری

طبیبہ حمیرہ کامران

جواد احمد گل

نام کتاب	**صحت کا راز** پھل، سبزیاں اور قدرتی علاج
نام مصنف	**حکیم محمد احمد سلیمی** صدر قومی طبی کونسل
خصوصی التفات و نظر ثانی	**حکیم سید خلیق الرحمان خلیق**
اہتمام اشاعت	**حکیم ذوالفقار علی زاہد** چیئرمین شعبہ نشر و اشاعت قومی طبی کونسل حکومت پاکستان
نگرانِ اشاعت	**حکیم سید مشرف علی زیدی**
معاونین اشاعت	**حکیم ڈاکٹر عمر فاروق گوندل** **سکندر حیات زاہد** **محمد فیضان**
کمپوزنگ و ڈیزائننگ	**حکیم فیصل صدیقی**
پروف ریڈنگ	**محمد انور**
اشاعت اول	جنوری 2025
قیمت	500 روپے

فہرست

اظہار خیال

صحت مند زندگی نعمت ہے اور ہم کبھی بھی نہیں چاہتے کہ اس حسین تحفے کو مختلف بیماریوں کی نذر کر دیں۔ آج اگر ہمارے جسم کے اعضاء گردے، پھیپھڑے، جگر، معدہ وغیرہ درست حالت میں اپنے فرائض سرانجام دے رہے ہیں تو یہ ممکن نہیں کہ ان کی کارکردگی ہمیشہ اسی طرح رہے گی۔ لیکن اتنا ضرور ہے کہ اگر ہم اپنے رہن سہن میں قدرت کے وضع کردہ اصولوں کے مطابق تبدیلی لے آئیں تو خداوند تعالیٰ سے ملنے والی طبعی عمر کے ساتھ دنیا میں اچھی زندگی گذار سکتے ہیں۔ اچھی صحت صرف اچھا کھانے کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں مثبت صحت مند شخصیت، دماغی صحت اور اچھا طرز زندگی بھی شامل ہے۔ ان سب خوبیوں کو برقرار اور بیلنس میں رکھنے کیلئے سیلف کیئر یعنی اپنا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ صحت مند طرز زندگی گذارنے کیلئے مالی آسودگی ضروری ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ ہم کم وسائل کے ساتھ بھی صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ انسان ایک بار یہ فیصلہ کر لے کہ مجھے کم وسائل کے باوجود صحت مند زندگی گزارنی ہے۔ صبح اٹھ کر غسل کرنا، نماز فجر کی ادائیگی کے بعد نصف گھنٹے سے ایک گھنٹے تک واک کرنے سے کارکردگی میں بہتری اور تمام دن تازگی اور شگفتگی محسوس کی جا سکتی ہے۔ رات کو سونے سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل نیم گرم پانی سے غسل کرنا، اس عمل سے بھرپور نیند کی نعمت میسر آتی ہے۔ اگر رات کا غسل ممکن نہ ہو تو 15 منٹ کے لیے نیم گرم پانی میں اپنے پاؤں ڈبو کر رکھیے اور کسی کپڑے سے پاؤں خشک کر لیں۔ اس عمل سے جسم کی تمام تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ غسل کرنا، کپڑے دھلے ہوئے پہننا یا گھر کو صاف رکھنے پر بڑی رقم خرچ نہیں ہوتی۔ معاشرے کی صفائی گھر سے شروع ہوتی ہے۔ گھر صاف تو محلّہ صاف، محلے صاف ستھرے تو شہر اور ملک صاف ستھرا۔ صحت مند معاشرے اسی طرح وجود میں آتے ہیں۔

مکھیوں اور مچھروں سے نجات حاصل کرنے کیلئے ماہرین نے کم خرچ طریقے بھی بتائے ہیں۔ چار کپ سرکے میں بیس قطرے تلسی کے تیل، بیس قطرے پودینے کے تیل کے ملائیں۔ ان میں دو چمچ زیتون کا تیل اور ایک چمچ برتن دھونے والے لیکوئیڈ سوپ کا اضافہ کریں۔ اس سیال کو اپنے گھر کے اردگرد چھڑک دیں۔ اگر گھر کے داخلی دروازے کے قریب لیونڈر کا پودا لگا دیا جائے تو مکھیوں کی گھر میں آمد کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔ لیونڈر کے پھولوں کا گملا گھر میں رکھنا بھی مددگار ثابت ہوگا۔ لیونڈر کی طرح مکھیاں اور مچھر لیمن گراس کی مہک بھی پسند نہیں کرتے لہذا آپ لیمن گراس کا تیل ان کیڑوں کو گھر سے دور رکھنے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔

صحت وصفائی سے متعلق ایک اہم شعبہ دانتوں کی صفائی بھی ہے۔ ناروے کی یونیورسٹی آف برجن کے سائنسدانوں نے کہا ہے کہ روزانہ دانتوں کو صاف رکھتے ہوئے نہ صرف آپ اپنے دانت بچا سکتے ہیں بلکہ خود کو الزائمر سمیت کئی امراض سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اس تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مسوڑھوں کی سوزش (بنجی وائٹس)

اورالزائمر کے درمیان گہرا تعلق ہے اس کا ثبوت دیتے ہوئے یونیورسٹی کے شعبہ کلینیکل علوم کے ماہر پائٹر مائڈل نے خاص بیکٹیریا کے ڈی این اے پیش کئے۔ مسوڑھوں کی سوزش میں جو بیکٹیریا سرگرم ہوتے ہیں وہ منہ کے ذریعے دماغ تک جاتے ہیں اور دماغ میں جا کر یہ ایک ایسا پروٹین بناتے ہیں جو دماغی خلیات یعنی عصبیوں (نیورونز) کو تباہ کرتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ دانتوں کو برش کرنے اور دھاگے سے فلاسنگ کی بدولت اس خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔

اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک وزراعت کے ماہرین کے مطابق دن میں روزانہ پانچ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال انسان کیلئے فائدہ مند ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال وزن میں کمی اور صحت کے دیگر مسائل حل کرنے کیلئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ اسی کو مدنظر رکھتے ہوئے کلین ایٹنگ پہلا قدم پھل اور سبزیوں کا استعمال ہے۔ مثلاً دن بھر میں کوئی پانچ سبزیاں اور مختلف پھل کھانا۔ ہول گرین (Whole Grain) میں چاول، دلیہ، جو اور گندم جیسی غذاؤں کو شامل کیا جاتا ہے۔ ان اشیا کے علاوہ صحت مند چربی (HealthyFat) مثلاً خشک میوہ جات، ایواکاڈو، السی کے بیج، خربوزے یا گرمے کے بیج اور سورج مکھی کے بیج جیسی غذائیں صحت مند چربی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ تسلیم کی جاتی ہیں۔ آپ اپنے کھانے خالص زیتون کے تیل، گھر میں تیار شدہ پی نٹ بٹر یا چاول کی بھوسی سے حاصل کئے گئے تیل سے بھی تیار کر کے با آسانی صحت مند چربی حاصل کر سکتے ہیں۔ صحت مند چربی جسم کی سوزش ختم کرتے ہوئے موٹاپا کم کرتی ہے۔ یہ تمام غذائیں سادہ بھی ہیں اور ارزاں بھی۔ ماہرین کے مطابق وزن کم کرنے کی خواہش مند خواتین اگر 14 دن کا کلین ایٹنگ میل پلان اپنا لیں تو وہ دو ہفتوں کے دوران با آسانی 4 پاؤنڈ وزن کم کر سکتی ہیں۔ اس پلان میں زیادہ کیلوریز والی غذائیں شامل نہیں ہیں۔ یہ پلان فائبر، لین پروٹین، صحت مند چربی، وٹامن اور منرلز پر مشتمل ہے۔

زیرِ نظر کتاب ''صحت کا راز۔۔۔ پھل، سبزیاں اور قدرتی علاج'' میں پھلوں، دوائی پودوں، حیاتین، وٹامنز اور چند ایسی بیماریوں کا احوال بیان کیا گیا ہے جن سے ہمیں روزمرہ زندگی میں اکثر واسطہ پڑتا ہے۔ طرز بیان نہایت سادہ اور عام فہم ہے، ایک عام آدمی بھی اسے سمجھ کر استفادہ کر سکتا ہے۔ بیمار انسانیت کی خدمت کرنا اور صحت مند معاشرے کے قیام میں اپنا کردار ادا کرنا عین عبادت ہے۔ اس سے پیشتر بھی حکماء کرام نے ایسی کاوشیں کی ہیں۔ انسانیت کی بھلائی اور رہنمائی کی غرض سے کی جانے والی باتیں دراصل ایک پیغام ہے۔ نیک مقاصد پر مبنی پیغام بار بار دہرایا جاتا رہے تو یہ صدقہ جاریہ کا درجہ رکھتا ہے۔ ہمارے نزدیک رہنمائی کا جذبہ رکھنے والے افراد قابل ستائش ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کے خدمت خلق کے جذبے کو جلا بخشے۔ آمین!

پروفیسر ڈاکٹر ضابطہ خان شنواری (تمغہ امتیاز، ستارہ امتیاز)
یونیسکو لاریٹ، سابق صدر نیشنل کونسل فار طب
وائس چانسلر وفاقی اردو یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی

علم وحکمت کا خزانہ

کتاب کا فکری جائزہ

بابائے قوم اور علاّمہ اقبال نے متعدد مرتبہ صحت مند معاشرے کا ذکر،ایک خواہش کے طور پہ کرتے ہوئے ،قومی سطح پر طبِ یونانی سے استفادہ کرنے کی بات کی تھی۔ہماری کوئی حکومت طبِ یونانی کی مکمل سرپرستی تو نہ کرسکی مگر اطبائے کرام نے اپنے تئیں اس علم کو عام کرنے کی بھرپور کوشش کی۔

اطبائے متقدمین (بوعلی سینا،طبری،رازی،زہراوی ودیگر) کی تقلید میں یہ علمی ورثہ کتابی شکل میں اطباء تک منتقل کر دیا۔اس کے باوجود معالجے کے لئے' کوئی آسان فہم کتاب' مسیح الملک حکیم محمد اجمل خانؒ کی حاذق کے بعد سامنے نہ آسکی۔زمانے کی تبدیلی کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے ایک ایسی کتاب کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی جو امراض کے اسباب وعلاج پہ سائنسی اعتبار سے مواد مہیا کر سکے۔

جناب حکیم محمد احمد سلیمی نے اس اہم کام کا بیڑا اٹھایا اور عمیق محنت اور لگن کے ساتھ ایک مکمل کتاب ''صحت کا راز۔۔۔پھل' سبزیاں اور قدرتی علاج'' کے نام سے تحریر کردی۔اس کتاب میں روزمرہ پیش آنے والے صحتِ عامہ کے مسائل اور امراض پہ مؤثر انداز میں بحث کی گئی ہے۔سلیس اُردو میں لکھی گئی یہ کتاب اطبائے کرام کے ساتھ ساتھ عوام کو بھی معالجے کی مکمل سہولت مہیا کرے گی۔جنابِ سلیمی کا لہجہ انتہائی دل کش اور جاذب ہے،امراض کا علاج تحریر کرتے ہوئے دواؤں کی آسان دست یابی کو بھی مدنظر رکھا گیا ہے۔

حکیم احمد سلیمی بہترین نثر نگار بھی ہیں اس لئے الفاظ کا انتخاب بہت احتیاط کے ساتھ کیا گیا ہے۔یہ کتاب اس روایتی الزام کو بھرپور طریقے سے رد کررہی ہے کہ حکماء اپنے نسخے کسی کو نہیں بتاتے۔

ہم حکیم محمد احمد سلیمی کو اس کامیاب کاوش پہ مبارک پیش کرتے ہیں۔۔۔۔اللہ ان کے علم' عزت اور وقار میں مزید اضافہ فرمائے۔

حکیم خلیق الرحمن

پیش لفظ

ہمارے جسم کو اپنی قوت بحال رکھنے کیلئے چند اجزاء یعنی وٹامنز، معدنیات، امائینو ایسڈ (لحمیات کے محاصل) کے علاوہ کئی دوسرے اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے، جن کے حاصل نہ ہونے سے جسمانی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ غذا کا اوّلین مقصد جسم میں ان اجزاء کا بہم پہنچانا ہے جو اس کی نشوونما اور اصلاح کیلئے ضروری ہیں۔ دوسرا مقصد جسم میں توانائی اور حرارت پیدا کرنیوالے اجزاء کی فراہمی ہے۔ ایک مشہور ماہر غذائیت ''سر رابرٹ ایم سی کیریسن'' کے بقول ''صحیح قسم کی خوراک اچھی صحت کیلئے واحد عامل اور بُری خوراک بیماری کیلئے واحد عامل ہے''۔ ہمارے جسم میں خود کار مانع تعدیہ اور بحالی صحت کے نظام موجود ہیں، جن کی صحیح کارکردگی کیلئے خوراک میں تمام ضروری اجزاء کا موجود ہونا شرط اوّل ہے۔

وٹامنز اور معدنیات تو بہت ہی قلیل مقدار میں درکار ہوتی ہیں لیکن ان کی موجودگی سے بہت سے عوامل یعنی تعمیر و تخریب، افزائش نسل، قوت مدافعت اور ذہانت پیدا کرنا ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ کچھ وٹامنز غیر تکسیدی عامل ہونے کی وجہ سے بافتوں کی شکست و ریخت میں کمی لاتے ہیں، جس کی وجہ سے بڑھاپے کے عمل میں تاخیر پیدا کی جاسکتی ہے۔ وٹامنز خون کی شریانوں، دل کی بندشوں اور آنکھوں کے عدسوں کے توڑ پھوڑ کے عمل کو روکتے ہیں۔ بیماریوں کے علاج اور جلد شفایابی میں وٹامنز کا استعمال بہت ضروری اور اہم ہے۔ یہ دو طریقوں سے ممکن ہے، ایک تو ان کی کمی کو دور کر کے اور دوسرے بیماریوں کے خلاف استعمال کر کے۔ وٹامنز کی بڑی سے بڑی خوراک کا استعمال مضر صحت اثرات کا حامل نہیں ہوتا جبکہ دواؤں کا کم از کم استعمال ہمارے لئے دوسرے ضرر رساں اثرات پیدا کر دیتا ہے۔

اس کتاب میں وٹامنز کے افعال، کمی کی علامات، قدرتی ماخذ، روزمرہ کی ضروریات اور ان کا طبی استعمال وضاحت سے دیا گیا ہے۔ یہ صرف آگاہی اور حفظ ماتقدم کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ سچ ہے کہ وٹامنز صحت و توانائی میں بہت بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔ لیکن یہ بھی سچ ہے کہ ان کی کمی بہت سے عوارض کا باعث بن سکتی ہے۔ اُمید ہے قارئین کرام اس سے بھرپور استفادہ کریں گے۔ ☆

تعارف

وٹامنز کیمیاوی اجزا کا ایسا گروپ ہے جو کہ قدرتی طور پر نباتاتی وحیواناتی کھانوں میں نہایت قلیل مقدار میں پائے جاتے ہیں۔لیکن ان کی موجودگی فعال زندگی کیلئے ازحد ضروری ہے۔''Vita'' لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی''Life'' یعنی زندگی کے ہیں اور Amin جو کہ Amine ہے ایک نامیاتی مرکب (Organic base compound) ہے۔ کیونکہ انسانی جسم وٹامنز کو خود تیار نہیں کر پاتا اس لئے وٹامنز کی مناسب مقدار میں غذا میں شمولیت صحت، تندرستی، نشوونما اور درازعمری کیلئے اشد ضروری ہے۔

وٹامنز قدرتی طور پر مختلف کھانے والی چیزوں سے حاصل ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ ان کو مصنوعی طور پر بھی تیار کیا جاتا ہے جو کہ معالجین گولیوں، کیپسولز، مشروبات اور ٹیکہ جات کی صورت میں مختلف امراض میں بلاواسطہ یا بالواسطہ تجویز کرتے ہیں۔ جدید دور میں دو درجن سے زائد پائے جانیوالے یہ وٹامنز طبعی اور کیمیائی لحاظ سے بالکل مختلف ہوتے ہیں اور ان کی مقدار بھی اشیائے خوردونوش میں مختلف ہوتی ہے، جنہیں ہم آسانی کیلئے دو گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ گروپ I، گروپ II۔

گروپ I:۔

گروپ ون چکنائی میں حل پذیر (Fat Soluble) وٹامنز پر مشتمل ہوتا ہے جس میں وٹامنز A,D,E اور K شامل ہیں۔ یہ صرف چکنائی اور چکنائی کو حل کر لینے والی اشیاء میں حل پذیر ہیں۔ پکانے سے آسانی سے ضائع نہیں ہوتے اور کسی حد تک جسم میں زیادہ تر جگر میں ذخیرہ کر لئے جاتے ہیں۔

گروپ II:۔

گروپ ٹو وٹامن B اور C پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ پکانے سے ان وٹامنز کا کچھ حصہ ضائع بھی ہو جاتا ہے، چونکہ یہ جسم میں ذخیرہ نہیں کئے جا سکتے اس لئے اس کا روزمرہ خوراک میں استعمال ناگزیر ہے اور کسی دن ان کا استعمال زیادہ کر لیا جائے تو یہ جسم سے بطور ناکارہ مادے خارج ہو جاتے ہیں۔

طب میں وٹامنز کا استعمال بیماریوں کے علاج اور جلد شفا کیلئے بہت ہی مددگار ہے۔ ان کو دو مقاصد کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایک تو ان کی کمی کو پورا کرنے کیلئے اور دوسرے بیماریوں کے علاج کیلئے۔ نئی تحقیق کے مطابق وٹامنز کو جسمانی غذائی ضرورت سے زیادہ بڑھ کر مقدار میں استعمال کرنے سے بہت سی عام بیماریوں اور شکایات کو دور کیا جا سکتا ہے۔ وٹامنز سے علاج دوائیوں کے علاج کی نسبت بہتر ہے، کیونکہ دوائیوں سے مضر اور کئی دوسرے ناپسندیدہ اثرات پیدا ہوتے ہیں، جبکہ وٹامنز کے استعمال سے ایسا نہیں ہوتا۔

قارئین کی دلچسپی کیلئے وٹامنز اور ان کے افعال، کمی کی علامات، قدرتی ماخذ، یومیہ ضرورت اور ان کے طبی استعمال اس کتاب کے مندرجات ہیں۔

﴿حصہ اوّل﴾

پھل، سبزیاں، جڑی بوٹیاں

انگور (Grapes)

ایک خوش ذائقہ، میٹھا، چاشنی دار، غذائیت سے بھرپور پھل

انگور خوش ذائقہ، میٹھا چاشنی دار مزے کی وجہ سے ہر فرد بچے، بوڑھے اور جوان کا من پسند مشہور پھل ہے۔ یہ دنیا کے بیشتر ممالک میں ہوتا ہے۔ خیبر پختونخواہ، بلوچستان، کشمیر اور افغانستان میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اس کی کاشت کی جا رہی ہے ایک روایت کے مطابق حضرت نوحؑ نے انگور کی کاشت کی تھی۔ یونانیوں کی قدیم روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ ان کا یہ اعتقاد ہے کہ ''دیونی سس'' دیوتا نے جس کو اہل ہنود اندر دیوتا کہتے ہیں۔ تمام اقوام عالم کو انگور کاشت کرنے اور آب انگور یعنی شراب پینی سکھائی تھی۔ اس کی کئی اقسام ہیں جنگلی، بستانی، گول، پہاڑی، لانبا، چھوٹا، بڑا، سفید، سرخ، سیاہ، گرمی اور سردی کا انگور شامل ہیں۔ زیادہ تر دو قسم کے اور دو رنگ کے انگور کاشت ہوتے ہیں۔ چھوٹا انگور اور بڑا، لانبا انگور اور رنگ کے اعتبار سے سفید یا زرد اور سیاہ انگور۔ چھوٹا انگور جس میں دانہ نہیں ہوتا، بدانہ انگور کہلاتا ہے جب بدانہ خشک ہو جاتا ہے تو اس کو کشمش کہتے ہیں۔ بڑا، لانبا انگور جس میں دانہ ہوتا ہے جب خشک ہو جاتا ہے تو اسے منقیٰ کہتے ہیں۔

بہتر انگور:۔

''ابن ماسویہ'' کے نزدیک انگور تمام میووں سے افضل اور معتدل ہے۔ بہتر انگور وہ ہے جو درخت پر پورا پک جائے اور پک کر درخت پر کئی دن تک لٹکا رہے تا کہ رطوبت فلیہ جو پانی سے لیتا ہے تحلیل ہو جائے اور مرجھا جائے۔ ڈاکٹر جوسیا اولڈ فیلڈ اپنی کتاب منقیٰ سے علاج میں لکھتے ہے کہ منقیٰ (بڑا انگور) خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا ہے۔ یہ جسم کو فربہ بناتی ہے۔ پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ پھیپھڑوں، دل، جگر اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ پرانی بیماریوں میں اور انتڑیوں کو طاقت دینے میں آب حیات کا حکم رکھتا ہے۔ کیمیائی تجزیہ سے اس میں مندرجہ ذیل اجزا پائے گئے ہیں:۔

کاربوہائیڈریٹس 16.7 فیصد، پروٹین 8 فیصد، وٹامن اے 80 آئی یو، وٹامن سی 4 ملی گرام فی سو گرام،

کیلشیم 0.19 ملی گرام فی سو گرام،فولاد 0.3 ملی گرام فی سو گرام۔

انگور زود ہضم ہونے کی وجہ سے ہاضمہ کو قوی کرتا ہے اور کثیر الغذا ہے اور معدہ،انتڑیوں،دل و دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔قبض کو روکتا ہے۔بھوک لگاتا ہے۔صالح خون پیدا کرتا ہے اور وزن بڑھاتا ہے۔دل کی بیماریوں میں انگور انتہائی مفید ہے۔پختہ انگور ملین ہوتا ہے اور مرض اسہال میں مفید ہے۔میٹھا بالخاصیت، شہوت جماع کو بڑھاتا ہے اور پیشاب آور ہے۔اطباء کے نزدیک مزاج کے لحاظ سے پختہ انگور گرم تر درجہ اول اور کچا انگور سرد خشک درجہ اول میں ہے۔ڈاکٹر جوسیا اولڈ فیلڈ کے مطابق یہ دن میں تیس گرام سے پچاس گرام کھایا جا سکتا ہے۔بعض کے نزدیک حسب خواہش کھا سکتے ہیں۔25 گرام سے 50 گرام منقیٰ (بڑا انگور) بیجوں کو نکال کر سوتے وقت کھانے سے صبح کو پاخانہ کھل کر آجاتا ہے۔انسان کا وزن بڑھ جاتا ہے جسمانی دردوں،گٹھیا اور دمہ تک کو فائدہ کرتا ہے۔

انگوروں کا رس نکال کر ایک ایک چمچ صبح و شام دیتے رہنے سے بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں اور چڑ چڑا پن پیدا نہیں ہوتا اور اس کے استعمال سے بچوں کا وزن بڑھتا ہے اور بچوں کی قبض دور ہو جاتی ہے۔جن بچوں کو بے ہوشی کے دورے پڑتے ہوں ان کو دن میں تین چار مرتبہ انگوروں کا رس دینے سے تھوڑے ہی عرصہ میں آرام آجاتا ہے۔کثرت پسینہ میں انگور کے رس اور ٹھنڈے پانی میں ماز و پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اور اس کے رس میں صندل پیس کر ملنا بھی مفید ہے۔

تپ کہنہ محرقہ (Chronic fever) یا دیگر امراض کی وجہ سے نقاہت اور کمزوری میں بھی انگور مفید ہے اور اس کے رس سے غرارہ کرنے سے گلے کے امراض کو بہت نفع ہوتا ہے اور انگور کا رس پینے سے گرمی میں تسکین ملتی ہے۔انگور کے رس میں شکر ملا کر پینے سے صفراوی درد شکم اور تشنگی رفع ہو جاتی ہے۔اور صفراء کی وجہ سے پیٹ کا درد ہو تو اس کے رس میں ہڑ کا سفوف اور گڑ ملا کر پلانا مفید ہے۔اس کے رس کو ناک میں ٹپکانے (سعود کرنے) سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

صفراوی بخار اور اس کی تشنگی کیلئے انگور کا شربت مفید ہے اور شربت انگور پیشاب کی نالیوں میں سوزش اور جلن میں بھی مفید ہے۔ضعفِ ہضم میں انگور کے شربت میں دار فلفل کا سفوف بنا کر پلانا مفید ہے اور انگور کی

کونپلوں کا سر پر لیپ دردِ سر کیلئے نافع ہے۔ آنکھوں کی سوزش اور ورم میں بھی فائدہ مند ہے۔ اس کی کونپلوں کا جو کے آٹے کے ساتھ ملا کر لیپ سوزشِ معدہ کو دور کرتا ہے اور اس کے پتوں کا عصارہ معدہ حار کو تقویت دیتا ہے اور متلی قے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔ انگور کا پھول خوشبودار ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے۔ تھوک کے ساتھ خون آنے میں 9 گرام گل انگور پیس کر کھانا! مفید ہے۔ جہاں انگور کثیر الفوائد اور کثیر الغذا پھل ہے وہاں اس کے استعمال میں چند حالتوں میں نقصان بھی ہیں مثلاً:۔

انگور اگر ہضم نہ ہو تو اس کی غذا خام رہتی ہے اور جن کے معدے کمزور ہوں یا ریاح زیادہ ہو اور رطوبت کا غلبہ ہو، انہیں انگور نہیں کھانے چاہیئں۔

انگور شیریں (میٹھا) اور تازہ ملین ہے مگر تشنگی پیدا کرتا ہے جن کا مزاج گرم ہو اس سے ان کی گرمی بڑھ جاتی ہے مگر تھوڑی مقدار میں کھانا نقصان دہ نہیں ہے۔

جنگلوں اور پہاڑوں میں اگنے والے انگور کھانے سے خراب خون پیدا ہوتا ہے مگر معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ متلی کو روکتا ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔ پیشاب کے زیادہ آنے کو کم کرتا ہے اور کچا انگور رطوبت معدہ اور باہ کو ضعیف کرتا ہے اور مروڑ، ریاح اور تشنگی پیدا کرتا ہے۔ سینے کو بھی نقصان پہنچاتا ہے اور کھانسی پیدا کرتا ہے۔

ہر قسم کے انگور سر درد کو مضر ہیں کیونکہ یہ جلد تبخیر پیدا کرتا ہے اس لئے سر میں درد ہو جاتا ہے، خاص کر جب زیادہ کھایا جائے۔ انگور خصوصاً ترش انگور مثانے کیلئے نقصان دہ ہے۔

مرطوب معدہ کیلئے انگور کے ساتھ زیرہ اور سونف کا استعمال کرنے سے نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔ ضعف جگر، متلی اور قولنج ریحی کیلئے تخم کرفس آب انگور یا انگور کے ساتھ ملا کر استعمال کریں۔ تشنگی اور پیاس کیلئے سکنجبین، کھٹ میٹھا انار اور ترش غذائیں ملا کر کھانے سے انگور کی مضرت ختم ہو جاتی ہے۔

انگور کو اس وقت کھائیں کہ جب پہلا کھانا ہضم ہو چکا ہو اور دوسرے کا وقت آ گیا ہو۔ گارونی کے مطابق انگور کو روٹی کے ساتھ کھانے سے زیادہ غذائیت حاصل ہوتی ہے اور پیٹ کم پھولتا ہے کیونکہ روٹی اس کی رطوبت کو جذب کر لیتی ہے۔ ماءاللحم انگوری، سرکہ انگوری، شربت انگور اور معجون زبیب اس کے مشہور مرکبات

ہیں۔☆

لوکاٹ

غذائی وشفائی اثرات سے بھرپور پھل

لوکاٹ پیلے رنگ کا شفائی وغذائی اثرات سے بھرپور پھل ہے جوموسم گرما میں اپریل، مئی کے مہینوں میں بکثرت مارکیٹ میں دستیاب ہوتا ہے۔اس کا پھل لیموں جتنا گچھوں کی شکل میں لگتا ہے۔لوکاٹ کے پھل کا گودا رس دار، میٹھا اور خوشگوار ہوتا ہے اور یہ گودا ہی کھایا جاتا ہے اس کے گودے کے درمیان 4 سے 5 سخت بیج ہوتے ہیں جو کہ کھائے نہیں جاتے۔لوکاٹ کا اصل ملک چین ہے لیکن یہ اب چین، جاپان، انڈیا اور سطی ایشیائی ممالک میں بکثرت کاشت ہوتی ہے۔مگر صوبہ سرحد کا لوکاٹ بہتر سمجھا جاتا ہے۔

اسے ہندی میں لٹکو اور پنجابی میں لوکاٹ کہتے ہیں اس کا نباتاتی نام Criobortyjaponica lin ہے۔اللہ تعالیٰ نے موسمی پھلوں میں ان موسموں میں ہونیوالے عوارض کا قدرتی طور پر ازالہ کرنے کی جو تاثر اور خوبیاں رکھی ہیں لوکاٹ میں یہ خصوصیات بدرجہ اتم موجود ہیں۔موسم گرما کا یہ پھل غذائی وشفائی اثرات سے بھر پور ہے اور اپنے اجزاء اور فوائد کے لحاظ سے کسی طرح دوسرے پھلوں سے کم نہیں ہے۔یہ گرمی سے پیدا ہونے والے عوارض کا قلع قمع کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔صفراء کی زیادتی اور خون کی حدت (گرمی) کو کم کرتا ہے۔فرحت وتازگی پیدا کرتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے۔اس کے علاوہ معدے کی گرمی، صفراوی قے ومتلی کو دور کرتا ہے اور گرمی کی وجہ سے ہونے والے امراض اور گرمی کے بخاروں میں مفید ہے۔

لوکاٹ کے پھل کے گودے میں 84 فیصد پانی اور 10 فیصد شوگر ہوتی ہے۔اس کے علاوہ اس میں سکروز، میلک ایسڈ، سٹرک ایسڈ اور ٹارٹرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

ادویاتی لحاظ سے لوکاٹ کا مزاج سرد تر ہے۔اس کا استعمال مختلف صورتوں میں کیا جاتا ہے۔اس کا رس پتوں کا جوشاندہ اور شربت مختلف عوارض میں استعمال ہوتا ہے۔لوکاٹ کا شربت نہ صرف دل ودماغ کیلئے ایک مفید مشروب ہے بلکہ انتہائی خوش ذائقہ اور توانائی بخش ہے۔اس کا رس اور گودا صفرا کی زیادتی میں انتہائی مفید ہے۔

خون کی حدت کے شکار مریضوں میں جن کے ہاتھ پاؤں کے تلوے جلتے ہوں لوکاٹ کے رس کا استعمال کرنے سے تکلیف جاتی رہتی ہے۔خونی قے میں بھی اس کا رس فائدہ مند ہے۔اس کے پتوں کا جوشاندہ شوگر کو کنٹرول رکھنے کیلئے ایک مفید دوا ہے۔لوکاٹ عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے اور جسم کو فربہ (موٹا) کرتا ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔اس کے استعمال سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔

معدے کو طاقت دیتا ہے اور گرمی کی وجہ سے طبیعت کی بے چینی اور جی متلانے میں مفید ہے۔موسم گرما میں دل کی دھڑکن کا نظام درست رکھنے کیلئے بھی اس کا استعمال انتہائی نفع بخش ہے۔اس کے علاوہ لوکاٹ دل کو طاقت اور فرحت بخشتا ہے اور بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔خونی قے،خون کی خرابی اور خونی بواسیر میں بھی یہ بہت مفید ہے۔الغرض لوکاٹ موسم گرما کا لذیذ،بکثرت کھایا جانے والا اور شفائی اثرات سے بھرپور پھل ہے۔

نوٹ:۔ لوکاٹ کو ہمیشہ چھیل کر کھانا چاہیے کیونکہ اس کا چھلکا کھانا درست نہیں ہے بلکہ نقصان دہ ہے۔

شربت لوکاٹ

اجزا:ء

لوکاٹ کا رس	ایک کلو
چینی	دو کلو

طریقہ تیاری:۔ لوکاٹ کے رس میں چینی شامل کر کے حسب معمول شربت تیار کریں۔

فوائد:۔ دل کی دھڑکن اور صفراوی زیادتی میں مفید ہے۔

مقدارِ خوراک:۔

پچاس گرام شربت میں ایک گلاس ٹھنڈا پانی شامل کر کے پئیں۔☆

خربوزہ

موسم گرما کا مشہور، لذیذ اور بکثرت کھایا جانے والا پھل

خربوزہ موسم گرما کا مشہور لذیز اور بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جو ایسے اجزاء سے بھرپور ہے جو کہ غذا کو متوازن قرار دینے کیلئے ضروری ہیں۔ کام و دہن کی لذت کے علاوہ اپنے غذائی طبی فوائد کے اعتبار سے بھی عمدہ ترین پھل ہے۔ حیاتین سے بھرپور قوت بخش اور ٹھوس غذائیت کا حامل ہے۔ کیمیائی تجزیے سے اس میں مندرجہ ذیل اجزاء وافر مقدار میں پائے گئے ہیں۔ پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، شحم، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، تانبا، وٹامن اے، وٹامن بی ا، وٹامن بی ۲ اور وٹامن سی۔

طبی نقطہ نگاہ سے اس کا مزاج گرم تر ہے۔ بوعلی سینا کے نزدیک اس کا مزاج سرد تر اا ہے۔ تاہم جمہور اطباء اس کے گرم تر ہونے کی تصدیق کرتے ہیں۔ پکا ہوا خربوزہ خوش ذائقہ، تسکین بخش اور جسم کی نشوونما کرنے والا پھل ہے۔ یہ غذائیت کے اعتبار سے تو مفید ہے ہی تاہم طبی نقطہ نگاہ سے بھی اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ خربوزہ میں موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کیلئے قدرتی طور پر ایسے کیمیائی اجزاء اور نمکیات موجود ہیں جس سے گردہ مثانہ اور آنتوں کے فاسد مادے پیشاب اور پاخانے کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔

اگر گرمی یا کسی اور وجہ سے پیشاب سرخ یا جلن سے آ رہا ہو خربوزہ کا استعمال حیرت انگیز فوائد پہنچاتا ہے جو لوگ موسم گرما کی اس نعمت خداوندی کا استعمال کرتے ہیں ان کو پیشاب کھل کر آتا ہے۔ پسینہ آتا ہے اور پیشاب کے راستے گردہ و مثانہ کی گرمی اور زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں۔

خربوزہ کا مختلف امراض میں استعمال

پیشاب کی رکاوٹ کیلئے:۔

خربوزہ پیشاب آور ہے۔ یہ پیشاب جل کر آنے اور پیشاب کی سوزش میں مفید ہے۔ گردے، مثانے اور آنتوں کو صاف کرتا ہے۔

خربوزہ کے بیجوں سے تیل نکلتا ہے جسے دودھ میں ملا کر پینے سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے اور پیشاب رک رک کر آنے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

درد گردہ کیلئے:۔

دردگردہ کے تڑپتے ہوئے مریضوں کو خربوزہ کے خشک چھلکے 10 گرام 150 ملی لیٹر عرق گلاب میں ایک جوش دے کر نمک سیاہ 3 گرام ملا کر پلانے سے فوری آرام ہوجاتا ہے۔

بخاروں کیلئے:۔

پھیکے خربوزوں کے بیج گرم اور مرکب بخاروں میں مفید ہیں۔

طریقۂ استعمال:۔

خربوزہ کے بیج 3 گرام ایک گلاس پانی میں گھوٹ کر چینی ملا کر استعمال کریں۔

چہرے کے کیل اور داغ دھبوں کیلئے:۔

چہرے کے کیل، داغ دھبے دور کرنے اور رنگت کو نکھارنے کیلئے خربوزے کے خشک چھلکے، دال مونگ اور بیسن برابر وزن دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ کرنے سے رنگت نکھرتی ہے اور داغ دھبے ختم ہوجاتے ہیں۔

خربوزے کے بیج چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ صاف اور چھائیاں دور ہوجاتی ہیں۔

عام کمزوری کیلئے:۔

چہاروں مغز کے ساتھ خربوزہ کے بیج کا حریرہ بنا کر دیسی گھی کے ساتھ بگھار کر پینا عام کمزوری کیلئے مفید ہے۔

حریرہ بنانے کا طریقہ:۔

چہار مغز (خربوزہ، تربوزہ، خیار اور کدو) 5 گرام ایک پاؤ دودھ میں جوش دے کر پکالیں، گاڑھا ہونے پر دیسی گھی میں بگھار لیں۔ صبح خالی پیٹ استعمال کریں۔ حسب ذائقہ چینی ملا سکتے ہیں۔

آنکھوں کی سوزش یا ورم کیلئے:۔

سردی یا برف سے آنکھ میں ورم پیدا ہوجائے تو خربوزہ کے چھلکے اور لیموں کی دھونی سے نفع ہوتا ہے۔

خربوزے کو کھانے میں احتیاط:۔

خربوزہ کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔ خالی معدہ خربوزہ کھانا مضر ہے۔ خربوزہ کھانے کا بہترین وقت کھانا جب معدہ سے نیچے اتر جائے ہے۔ زیادہ خربوزہ کھانے سے نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس لئے اسے اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ خربوزہ کھا کر سونا نہیں چاہیے۔

گرم شہروں اور گرم مزاجوں میں اس کے کھانے سے کبھی آنکھ دکھنے لگتی ہے۔ زیادہ کھانے سے جو کچھ مادہ معدے میں جمع ہوتا ہے اسے دستوں کی راہ نکال دیتا ہے۔ معدے اور آنتوں کو کمزور کرتا ہے۔ دردسر پیدا کرتا ہے۔ خالی معدہ کھانے سے صفراوی بخار پیدا کرتا ہے۔ کثیف غذاؤں پنیر، دودھ یا خمیری روٹی وغیرہ کے ساتھ کھانے سے سدہ پیدا کرتا ہے۔ گردے کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اگر پیٹ میں خلل پیدا ہو جائے تو اس کیلئے زرشک پیٹ کی خرابی میں نقصان کی اصلاح کرتی ہے اور دیگر مضرات کا ضرر شہد، بنفشہ اور سونف کا پانی دور کرتا ہے۔☆

تربوزر

ایک خوش ذائقہ اور صحت افزا پھل

تربوز ایک خوش ذائقہ، خوش رنگ اور صحت افزا پھل ہے جو پاکستان اور ہندوستان کے ریتلے حصوں اور افغانستان میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ چلچلاتی دھوپ میں اسے کھانے سے پیاس بجھتی ہے۔ یہی نہیں سائنسدانوں نے حالیہ تحقیقات میں تربوز کی صحت بخش خصوصیات پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا ہے کہ اس میں مانع تکسید (لائیکوپین) جز و پایا جاتا ہے جو کہ کینسر اور دوسری بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

تربوز چکنائی سے پاک اور غذائی اعتبار سے کم حراروں کا حامل ہونے کی وجہ سے وزن کم کرنے کے شوقین حضرات کیلئے بہترین خوراک ہے۔ اس کے کھانے سے بہت زیادہ توانائی حاصل ہوتی ہے۔ یہ بہت زیادہ تروتازگی پیدا کرنے اور پیاس بجھانے والا پھل ہے اس میں تقریباً 92 فیصد پانی اور 8 فیصد شوگر ہوتی ہے۔ گنیز بک آف ورلڈر یکارڈ کے مطابق سب سے بڑا تربوز 262 پاؤنڈ کا ریکارڈ کیا گیا ہے۔

غذائی حقائق:۔

درج ذیل غذائی خصوصیات کی وجہ سے اسے بڑی اہمیت حاصل ہے۔

چکنائی سے پاک۔

سوڈیم کی انتہائی معمولی مقدار پائی جاتی ہے۔

کولیسٹرول نہیں ہوتا۔

وٹامن اے (A) کا بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن سی (C) سے بھرپور ہے۔

خصوصی احتیاط:۔

بہت زیادہ سخت اندرونی گودہ کا سفید یا بہت زیادہ زردی مائل سبز رنگ والے تربوز کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ یہ ناپختگی یا کچے تربوز کی علامت ہے اور کچا تربوز ہلکا سا تیزابی ہوتا ہے۔

مختلف امراض میں تربوز کا استعمال:۔

تربوز کا مزاج سرد تر ہے اور یہ گرمی، خشکی، صفرا اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

سر درد کیلئے:۔

تربوز گرمی کی وجہ سے ہونے والے سر درد کیلئے بے حد مفید ہے۔

گرمی کرکے سر درد کی علامت:۔

مریض کے سر پر ہاتھ لگانے سے گرم معلوم ہو یا دھوپ میں چلنے پھرنے یا آگ کے نزدیک بیٹھنے سے سر درد کی شکایت ہو تو یہ گرمی سے ہونے والا سر درد ہوگا۔

گرمی کرکے سر درد کا علاج:۔

میٹھا شربت:۔

تربوز کا گودا لے کر اس کو ململ کے باریک اور صاف رومال میں ڈال کر نچوڑ لیں اس میں قدرے مصری شامل کر کے بوقت صبح مریض کو پلائیں۔ انشاءاللہ سر درد کو فائدہ ہوگا۔

لیپ کا نسخہ:۔

تربوز کے بیج یا مغز لے کر ان کو کھرل میں ڈالیں اور پانی شامل کر کے خوب گھوٹیں یہاں تک کہ مکھن کی طرح کا ملائم لیپ بن جائے اس کو مریض کی پیشانی پر لیپ کریں۔

خشک کھانسی:۔

خشک کھانسی میں بلغم یا ریشہ وغیرہ خارج نہیں ہوتا اس لئے کھانسنے کے بعد پھیپھڑے جھل جاتے ہیں اور مریض کا کھانستے کھانستے برا حال ہو جاتا ہے اس مرض کیلئے نسخہ درج ذیل ہے۔

طریقہ تیاری:۔

ایک پاؤ تربوز کے پانی میں اتنی ہی چینی ڈالیں اور آگ پر رکھ دیں پھر اس میں گوند کیکر، گوند کتیرا، ست ملٹھی اور دانہ الائچی خرد 10-10 گرام پیس کر ملا دیں اور خوب گھوٹ لیں۔

ترکیب استعمال:۔

10 گرام تا 20 گرام صبح استعمال کریں کھانسی زیادہ ہونے کی صورت میں صبح و شام استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ تربوز کا پانی 100 ملی لٹر (10 تولہ)، سونٹھ 1/2 3 گرام، شہد 10 گرام۔

ترکیب تیاری:۔

ہلکا نیم گرم کر کے استعمال کرائیں۔ خشک و تر کھانسی اللہ کے فضل و کرم سے دور ہو جائے گی۔

سانس کی تنگی:۔

بعض اوقات جب مریض کمزور ہو تو خشکی کی وجہ سے مریض کو سانس تنگی سے آنے لگتا ہے اس مرض کیلئے تربوز کھانا بہت مفید ہے۔

قے:۔

روزانہ صبح کے وقت 200 ملی لٹر (20 تولہ) تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر استعمال کریں۔ اس سے انشاءاللہ معدہ کی اصلاح ہو کر قے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

دل دھڑکنا:۔

تربوز کا مغز 10 گرام 10 ملی لٹر پانی میں گھوٹ کر چھان کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے سردائی کے طور پر دن میں دو تین مرتبہ پلائیں انشاءاللہ اس سے دل کی دھڑکن اور دل کی کمزوری کو قطعی آرام آ جاتا ہے۔

ایک پاؤ تربوز کے پانی میں تھوڑی سی سکنجبین ملا کر پینے سے دل کی دھڑکن اور گرمی رفع ہو جائے گی۔

پیاس کی زیادتی:۔

جس شخص کو بار بار پیاس لگتی ہے اور وہ بار بار پانی پی کر بھی سیر نہ ہوتا ہو اس کیلئے تربوز ایک بہترین تریاق ثابت ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔

تربوز کا پانی ایک گلاس میں مصری یا سکنجبین ملا کر پلانے سے پیاس کو تسکین ملتی ہے۔

تربوزہ کا پانی اور عرق سونف 100 گرام ملا کر شربت سکنجبین سے میٹھا کر کے تھوڑا تھوڑا پلانے سے بھوک زیادہ لگتی ہے اور پیاس کو تسکین ملتی ہے۔

یرقان:۔

تربوز کا پانی آدھا کلو میں 20 ملی لٹر سکنجبین لیموں شامل کر کے پلائیں انشاء اللہ بہت جلد جگر کی گرمی دور ہو جائے گی اور یرقان کی علامات میں افاقہ ہوگا۔

پیشاب کی بندش یا قطرہ قطرہ آنا اور گردے و مثانہ کی پتھری:۔

تربوز ایک بہترین پیشاب آور پھل ہے اور یہ پتھری توڑ کر نکال دیتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔

تخم تربوز 10 گرام آدھا کلو پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے پتھری اور ریت کے ذرات ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کی راہ نکل جائیں گے۔

گردہ اور مثانہ کی حرارت

اگر تربوز کا موسم نہ ہو تو تربوز کے بیجوں کا چھلکا اتار کر (مغز تربوز) پانی میں گھوٹ کر چینی ملا کر پی لیں۔

10-10 گرام تربوز اور کدو کے بیج (مغز) اس میں 3 گرام تخم خرفہ شامل کریں اور شربت نیلوفر کے ہمراہ استعمال کریں۔ گردہ اور مثانہ کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

مغز تخم تربوز 9 گرام، مویز منقیٰ 5 عدد میں پیس لیں دار چینی شامل کر کے صبح استعمال کریں۔

تربوز کے نقصانات

کھانا ہضم ہونے سے پہلے تربوز کھانے سے ہاضمے میں خرابی پیدا ہوتی ہے پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے اور دیر ہضم ہے جس روز تربوز کھائیں، چاول ہرگز نہ کھائیں۔☆

پیاز

غذائیت اور طبی فوائد سے بھرپور نعمت خداوندی مد

پیاز پوری دنیا میں خام (کچی) اور پکا کر کھائی جانے والی مشہور عالم سبزی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ بیش بہا طبی فوائد کی حامل ہے۔ اسے عربی میں بصل، فارسی میں پیاز، بنگالی میں پیاج، پنجابی میں گنڈا اور انگریزی میں Onion کہتے ہیں جبکہ اس کا نباتاتی نام Allium Cepa ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک سفید اور دوسری سرخ۔

سفید پیاز موٹی اور اس میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے مگر کھانے میں سرخ پیاز زیادہ مزیدار ہوتی ہے۔ پیاز کی جڑ اور تخم (بیج) بطور دوا کے استعمال کیا جاتا ہے۔ بزرگ صدیوں سے پیاز کے استعمال کی تلقین کرتے رہے ہیں۔ مشرق میں پیاز غذا کا لازمی جزو ہے۔ مغرب نے پیاز کی افادیت پر مہر تصدیق ثبت کی ہے۔ اب جدید تحقیقات نے پیاز کے اور بھی جوہر کھول دیے ہیں اور حیاتین (وٹامن) کی بنا پر اس کا شمار عمدہ اور مفید غذاؤں میں ہونے لگا ہے۔ جدید تحقیق کی رُو سے لحمیات، حرارت پیدا کرنے والے اجزا اور معدنی اجزا، کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، سلفر (گندھک) اور فولاد وغیرہ کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

جدید ماہرین نباتات نے بیان کیا ہے کہ پیاز کیل اور مہاسوں سے بچاتا ہے اور اس کا شربت مخرج بلغم ہے اس کے علاوہ یہ پیشاب آور ہے اور ہائی بلڈ پریشر (بلند فشارِ خون) کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ اس میں وٹامنز بی (تھائیامین)، بی 2 (ربوفلےوین) اور وٹامن سی (اسکاربک ایسڈ) وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ادویاتی لحاظ سے اسے بیرونی طور پر جراثیم کش (Anti septic) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور پیٹ کا درد جو گیس کی وجہ سے ہوتا ہے کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خون میں کولیسٹرول اور چکنائی کو کم کرتا ہے۔ ورم اور درد کو دور کرتا ہے۔ طبی لحاظ سے اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اطباء زمانہ قدیم سے اسے مختلف عوارض میں استعمال کرواتے چلے آ رہے ہیں۔ روم کے ایک مشہور مصنف اور عالم نے پیاز کے ستائیس فوائد تحریر کیے ہیں۔

یہ سدہ اور مسام کو کھولتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، ہاضم ہے اور قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے۔ پیشاب زیادہ لاتی ہے اور حیض کے رُکے ہوئے خون کو جاری کرتی ہے۔ اس کا سونگھنا، کھانا اور پاس رکھنا وبائے ہوائی کی

مضرت کو رفع کرتا ہے۔ جراثیم اور کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ مختلف شہروں اور ملکوں کی سیر کرتے وقت پیاز کھانے سے آب و ہوا کی تبدیلی کا اثر نہیں ہوتا نیز دوران سفر پانی کی مختلف قسموں کے ضرر سے بچنے کیلئے پیاز سرکے کے ساتھ کھانا مفید ہے۔ پیاز کی قدر و قیمت ہر زمانے میں تھی اور تقریباً ہر ملک کے لوگ اسے پسند کرتے ہیں۔ یقیناً یہ ایک بہت اچھی فائدہ رساں نعمت خداوندی ہے۔ پیاز کے استعمال سے درجِ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:۔

☆ کثیف اور ناصاف پانی کے استعمال کے ضرر سے بچاتی ہے۔

☆ زہریلی ہواؤں کے اثرات سے بچاتی ہے۔

☆ ہیضے کے دنوں میں پیاز کو سرکہ میں ڈال کر کھانا ہیضے سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ پیاز کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ محلل ریاح ہے۔ بھوک خوب لگاتی ہے اور کھٹی ڈکاروں میں بھی مفید ہے اس کے علاوہ معدہ کو طاقت دیتی ہے۔

☆ جدید تحقیق کی رو سے پیاز خون میں کولیسٹرول جمع نہیں ہونے دیتا۔ کولیسٹرول خون کے دوران میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے اور اس سے دل کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ پیاز خون میں کولیسٹرول کی زیادتی میں مفید ہے۔

☆ کان کے امراض اونچا سنائی دینا، کانوں کا بجنا وغیرہ میں پیاز کا عرق مفید ہے اور یہ کانوں کے میل کو صاف کرتا ہے۔

☆ پیاز کے بیج سدہ کھولتے ہیں اور ان کا لیپ بال سیاہ کرتا ہے۔

☆ پیاز کو تراش کر دھولیں۔ اس کے اوپر کھانے والا نمک ڈال کر سخت ہچکی کے دورے کے وقت کھلانے سے ہچکی رک جاتی ہے۔

☆ پیاز کا جوس 1/2 آدھ چھٹانک صبح نہار منہ پلاتے رہنے سے گردہ و مثانہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔

☆ پیاز کو آگ پر ڈال کر بھون لیں۔ اس بھنے ہوئے پیاز کا چھلکا دور کر کے گھی میں بریاں کر کے نیم گرم بواسیر کے مسوں پر باندھ دینے سے درد کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔ پیاز کے رس میں برابر نوشادر ڈال کر خوب رگڑیں حتیٰ کہ دونوں یک جان ہو جائیں۔ بچھو کے کاٹے کی آزمودہ دوا ہے۔ ڈنگ کے مقام پر چند قطرے رگڑ

دینے سے فوراً درد اور زہر کو آرام آجاتا ہے۔

☆ آدھی چھٹانک پیاز میں 6 یا 7 عدد کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح گھوٹ کر باریک نگدی سی بنا لیں۔ اس میں قدرے پانی ملا کر پتلا کر کے ہیضہ کے مریض کو پندرہ پندرہ منٹ بعد چھٹانک یا کم و بیش یہ پانی دیتے رہیں۔ اس سے دست، قے اور گھبراہٹ کو فوراً آرام ہو جائے گا۔

☆ پیاز کا پانی ایک حصہ، شہد دو حصہ ملا کر پکائیں جب قوام ہو جائے تو اس میں سے 9 گرام کھائیں۔ اس سے منی پیدا ہوتی ہے اور قوتِ باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

پیاز کا بیج (تخم پیاز):۔

پیاز کے بیج سیاہ رنگ کے چھوٹے قدرے تلخ ہوتے ہیں۔ اپنی قوت فصلیہ کی وجہ سے باہ کو طاقت دیتے ہیں۔ منی بڑھاتے ہیں۔ خاص کر سرد مزاج والوں کیلئے بہت مفید ہے۔ پیاز کے بیج پیس کر نیم برشت انڈے (ہاف بوائل) کے ساتھ شکر ملا کر کھانا قوتِ باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پیاز کے بیج سدہ کھولتے ہیں۔ بھوک بڑھاتے ہیں۔ ویدوں کے نزدیک پیاز کے بیج پیس کر بچھو کے کاٹنے پر لگانا مفید ہے۔ اس سے درد جاتی رہتی ہے۔

پیاز کا اچار

طریقہ تیاری:۔

کسی چوڑے منہ کی ڈھکن دار بوتل میں پیاز چھیل کر ڈال دیں۔ اس میں سرکہ خالص اتنا ڈالیں کہ پیاز ڈوب جائیں۔ پھر نمک، زیرہ، مرچ حسب ذائقہ ملا دیں۔ بیس گھنٹے میں لذیذ اچار تیار ہو جائے گا۔

فوائد:۔

یہ اچار نہایت لذیذ اور ہاضم ہوتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ ہیضہ کو دور کرتا ہے۔

پیاز کھانے کے نقصانات

پیاز جہاں بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ وہاں اس کے کچھ ذیلی اثرات بھی رونما ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے شقیقہ (آدھے سر کا درد) اور دردِ سر پیدا ہوتا ہے اور اس کا بکثرت استعمال نسیان (بھول جانے کا مرض) کا باعث ہوتا ہے۔ عقل کو فاسد کرتا ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب کرتا ہے اور منہ میں بدبو پیدا کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے پیاز کھا کر مسجد میں جانے سے منع فرمایا ہے۔☆

توت سیاہ

امراض حلق کی موثر قدرتی دوا

امراضِ حلق میں ورمِ لوزتین (ٹانسلز کا پھول جانا) ورمِ حنجرہ، ورمِ حلق اور خناق جیسے امراض شامل ہیں اور یہ امراض ٹھنڈی، کھٹی اشیاء کے استعمال، ماحولیاتی آلودگی، گردوغبار، دھواں وغیرہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان امراض کا حقیقی سبب متعدی جراثیم ہوتے ہیں جو کہ کئی ذرائع سے تندرست افراد میں منتقل ہو کر مرض کا باعث بنتے ہیں۔

ورمِ لوزتین (ٹانسلز کا پھول جانا):ا

حلق میں اگلے اور پچھلے ستونوں کے درمیان دو غدود ہوتے ہیں جنہیں لوزتین یا ٹانسلز کہتے ہیں۔ ٹانسلز کو انسانی بدن کا دربان بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ غدود متعدی امراض کے جراثیم ناکارہ کر دیتے ہیں لیکن بعض اوقات شدید جراثیمی حملہ کے باعث خود بھی متورم ہو جاتے ہیں۔ اسی حالت کو ورمِ لوزتین یا ٹانسلز کا پھول جانا کہتے ہیں۔

ٹانسلز کے پھول جانے (ورمِ لوزتین) کا مرض تو آج کل خاص کر بچوں میں بہت عام ہے۔ کمزور بچوں میں اس کے بار بار حملے کی وجہ سے لوزتین (ٹانسلز) ہمیشہ پھولے رہتے ہیں جس سے بچے کو منہ کھول کر سانس لینا پڑتا ہے۔ آرام سے سو نہیں سکتا۔ مریض سست نظر آتا ہے۔ منہ سے بو آتی ہے، آواز میں تغیر ہو جاتا ہے اور بچہ کسی قدر بہرہ بھی ہو جاتا ہے۔ اس کا ہاضمہ خراب، کمزور اور وہ کم عقل اور کمزور ہو جاتا ہے۔ دردِ سر کی شکایت ہر وقت رہتی ہے اور نشوونما پر اس کا اثر پڑتا ہے۔

گلے کے امراض کے اسباب

۱۔ سردی کے اثرات۔
۲۔ بارش میں بھیگنا۔
۳۔ گردوغبار۔
۴۔ زیادہ گرم اور سرد اشیاء کا استعمال۔
۵۔ گرم کے فوراً بعد سرد اور ٹھنڈی اشیاء کے فوراً بعد گرم اشیاء کا استعمال۔

۶۔ زیادہ بولنا، چیخنا چلانا۔

۷۔ برف، ٹھنڈی، ترش و تیز اشیاء کا کھانا۔

۸۔ شراب خوری، تمباکونوشی۔

۹۔ نزلے کے وائرس اور گرد و غبار میں شامل بیکٹیریا گلے کے ورم کا باعث بنتے ہیں۔

۱۰۔ قوتِ مدافعت کا کمزور ہوجانا۔

۱۱۔ تمباکو اور چولھے کا دھواں وغیرہ بھی گلے کے ورم کا سبب بنتے ہیں۔

ورمِ لوزتین (ٹانسلز کا پھول جانا) کی علامات:

۱۔ ٹانسلز پھولنے کی ابتدا گلے کی سوزش، چبھن اور درد کے ساتھ ہوتی ہے۔

۲۔ خفیف لرزے کے ساتھ تیز بخار چڑھ جاتا ہے۔

۳۔ لوزتین (ٹانسلز) سرخ اور متورم دکھائی دیتے ہیں۔

۴۔ مریض نگلنے میں سخت درد محسوس کرتا ہے اور ٹھسکے دار کھانسی کی شکایت کرتا ہے۔

۵۔ مریض کو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے اس کے گلے میں کچھ پھنسا ہوا ہے، لہٰذا وہ بار بار کھنکارتا ہے اور اس کی آواز بھاری پڑ جاتی ہے۔

۶۔ ٹانسلز سے رسنے والی بدبودار رطوبت کی وجہ سے مریض کے منہ سے سخت ناگوار بو آتی ہے۔ شدید حالتوں میں یہ رطوبت جھلی جیسی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

۷۔ اکثر مریضوں میں ورمِ لوزتین کی وجہ سے نظامِ ہضم بھی متاثر ہوتا ہے۔

۸۔ گردن کے سامنے والے غدود جسامت میں بڑھ جاتے ہیں۔

۹۔ بعض مریضوں میں بار بار حملوں سے ٹانسلز ہمیشہ پھولے رہتے ہیں اور بچے کمزور اور لاغر ہوجاتے ہیں۔

توت سیاہ:۔ مندرجہ بالا اسباب و علل میں توت ایک بہت زیادہ مفید غذائی شفائی اجزاء سے بھرپور پھل ہے جو کہ پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ توت کو گلے کے اکثر امراض، ورمِ حلق و حنجرہ، دردگلو (گلے کی درد)، خناق (Diphtheria) وغیرہ کیلئے زبردست اہمیت حاصل ہے۔ اس کے علاوہ توت کا مختلف صورتوں میں استعمال گلے کی طرف نزلہ گرنے کو روکتا ہے۔ ورمِ حلق کو تحلیل کرتا ہے۔ گلے کی خشکی کیلئے انتہائی فائدہ مند ہے۔ پھل کے علاوہ اس کے پتے بھی دوا مستعمل ہیں۔ توت کے پتوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے گلے کے

چھالے اور خناق کو فائدہ ہوتا ہے۔ ورمِ لوزتین (ٹانسلز کا پھول جانا) میں اس کا استعمال انتہائی نفع بخش ہے جو لوگ توت کا استعمال کرتے ہیں ان کا گلا صاف رہتا ہے۔ گلے میں خراش اور سوزش نہیں ہوتی۔ سگریٹ نوش اور خشک چیزوں کا استعمال کرنے والوں کے گلے صاف کرنے کیلئے ایک کامیاب دوا ثابت ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ توت ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ توت سیاہ میں کیمیائی لحاظ سے میلک ایسڈ، سٹرک ایسڈ، سکروز پیکٹن، اسکاربک ایسڈ، فلیوونائیڈز، لعابی مادے (Muciliginious) پائے جاتے ہیں۔

شربت توت سیاہ:

توت چونکہ سارا سال دستیاب نہیں ہوتا اس لیے توت کے موسم میں توت سیاہ (پھل) حاصل کر کے اس کا رب نکال لیا جاتا ہے جسے شربت بنانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

شربت توت سیاہ کی افادیت:

افادیت کے لحاظ سے قرشی شربت توت سیاہ گلے کے امراض کی ایک موثر دوا ہے۔ سگریٹ نوشی اور خشک چیزوں کے استعمال سے گلے میں ہونے والی خراش اور حلق کی طرف نزلہ گرنے کو روکنے کیلئے انتہائی مفید ہے۔ حلق کے ورمِ (Pharyngitis)، ورم حنجرہ (Laryngitis) اور ورمِ لوزتین (Tonsilitis) میں ایک زود اثر دوا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

☆ گلے کے درد، ورم، خراش اور آواز بیٹھ جانے میں مفید ہے۔

☆ گلے کے غدود بڑھ جانے (Tonsilitis) کی شکایت میں موثر ہے۔

☆ خناق کے مرض میں بھی اس کا استعمال نافع بخش ہے۔

☆ شربت توت سیاہ کے استعمال سے حلق کی طرف نزلہ گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

☆ سگریٹ نوشی کرنے والوں کیلئے ایک مفید دوا ہے۔ اس کے استعمال سے گلا خراب نہیں ہوتا۔

☆ شربت توت سیاہ کے استعمال سے آواز بھی صاف ہو جاتی ہے۔ اس لیے گلوکار یا جن کی آواز بیٹھ جائے اسے بھروسے سے استعمال کر سکتے ہیں۔

مقدارِ خوراک۔

10 ملی لٹر دو چمچ چائے والا، دن میں دو سے تین مرتبہ چاٹ لیں یا معالج کی ہدایت سے استعمال کریں۔

چھلکا اسپغول

قبض، پیچش اور تیزابیت میں مؤثر

موجودہ بے ہنگم زندگی کھانے پینے میں بے اعتدالی مزید برآں غیر متوازن خوراک کا حصول اور آلودگی وغیرہ کی وجہ سے مختلف بیماریوں میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر چہ یہ بیماریاں پہلے بھی موجود تھیں مگر ان کی شرح اتنی زیادہ نہ تھی جتنی کہ اب ہے ان میں تیزابیت، قبض، پیچش اور خون میں کولیسٹرول کا بڑھ جانا وغیرہ سرفہرست ہیں۔ مشہور مقولہ ہے کہ ''جنگوں میں اتنے افراد نہیں مرتے جتنے پیٹ کے ہاتھوں ہلاک ہوتے ہیں'' غیر متوازن خوراک، ہوٹلوں، بازاری کھانوں، فاسٹ فوڈ، چائے، کولا مشروبات کا کثرت سے استعمال اور اس طرح کے دیگر عوامل سے ہمارا نظام انہضام اس قدر متاثر ہوتا ہے کہ معدہ، آنتیں اور دیگر نظام ہضم میں مددگار اعضا کے افعال میں خلل واقع ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے قبض، پیچش، تیزابیت، السر اور خون میں کولیسٹرول کی زیادتی جیسے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔

طب یونانی ایک مسلمہ قدرتی طریقہ علاج ہے اور اپنی شفا بخشی اور مابعد اثرات سے پاک ادویات کی وجہ سے اسے قبولیت عامہ کا درجہ حاصل ہے۔ زمین پر جا بجا پھیلی جڑی بوٹیاں قدرت کی صناعی کا عظیم مظہر ہیں اور ان میں شفا بخشی کے اثرات بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اسپغول ایک مشہور پودا ہے اس کے بیج اور بھوسی (چھلکا) دونوں ادویاتی طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اسپغول (بیج اور چھلکا) میں ایک پانی جذب کرنے والا مادہ (Mucilage) پایا جاتا ہے جو کہ پانی کی موجودگی میں پھول جاتا ہے اور جیلی جیسا بن جاتا ہے۔ طبی لحاظ سے اس کا مزاج دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔ اسپغول قبض، پیچش، تیزابیت اور السر جیسے عوارضات میں بڑے اعتماد کیساتھ استعمال کیا جا رہا ہے اور بے ضرر شفا بخش تاثیر کی وجہ سے اس کا شمار عام گھریلو نسخوں میں ہوتا ہے۔

کیمیائی لحاظ سے اسپغول لیسدار اور چربیلے مادے شحمی روغن (FattyOil) وٹامن اور نشاستہ پر مبنی ہے اور اس کے بیجوں سے ایک گلائیکوسائیڈ ''آکیوبن'' (Aucubin) حاصل ہوتا ہے۔ اپنے انہی کیمیائی اجزاء کی وجہ سے مختلف امراض میں مفید ثابت ہوا ہے۔ چھلکا اسپغول کی اسی افادیت کو مدنظر رکھتے ہوئے کئی کمپنیوں نے بڑی خوبصورت اور دیدہ زیب پیکنگ میں متعارف کرایا ہے۔

چھلکا اسپغول کی معالجاتی خصوصیات

چھلکا اسپغول افادیت کے اعتبار سے آنتوں اور معدہ کو نرم اور ہموار بنانے اور غلیظ فاسد مادوں کو اپنے ساتھ ملا کر خارج کرنے والا ہلکا مسہل اور پیشاب آور جزو ہے جب چھلکا اسپغول کو پانی میں بھگو دیتے ہیں تو خاصی مقدار میں لیس دار مادہ پیدا ہوتا ہے۔ معدہ کے خامرے (Enzymes) اس لیس دار مادہ پر عمل نہیں کرتے۔ لہٰذا یہ لیس دار مادہ آنتوں میں بغیر ہضم ہوئے ان کی دیواروں کو نرم کرتے ہوئے گزر جاتا ہے۔

☆ چھلکا اسپغول دائمی قبض کو ختم کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے اور مابعد اثرات سے پاک ہے۔

☆ السر کے مریضوں میں چھلکا اسپغول کا لیس دار مادہ السر کے اوپر تہہ بنا دیتا ہے جس سے السر کو ٹھیک ہونے میں مدد ملتی ہے۔

☆ چھلکا اسپغول کے لیس دار مادہ میں اللہ تعالیٰ نے یہ خوبی رکھی ہے کہ یہ نقصان دہ بیکٹیریا کے پیدا کئے ہوئے مادہ کو جذب کر لیتا ہے اور اسے بے اثر بنا دیتا ہے۔

☆ معدہ اور آنتوں میں چھلکا اسپغول کافی مقدار میں پانی جذب کر لیتا ہے اور اس کی شکل جیلی کی طرح ہو جاتی ہے جو آنتوں کی دیواروں کو خراش سے محفوظ رکھتا ہے اور تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور میکانکی طور پر قبض کو دور کرتا ہے۔

☆ چھلکا اسپغول اسہال و دائمی پیچش میں بھی مفید ہے۔ اس کا لیسدار مادہ ایسا جو کہ پیچش کا موجب ہوتا ہے، کو حرکت نہیں کرنے دیتا اور اپنے اندر لپیٹ کر باہر نکال دیتا ہے۔

☆ معدے کی تیزابیت (Hyperacidity) میں انتہائی مؤثر ہے۔

☆ چھلکا اسپغول پیاس میں بھی تسکین دیتا ہے۔

☆ چھلکا اسپغول خون میں بڑھتے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

''حال ہی میں سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ اسپغول ناقابل یقین حد تک کولیسٹرول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے''۔ اسی طرح کی تحقیق جو کہ بارہ ہفتوں پر مشتمل ہے۔ جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں شائع ہوئی جس سے پتا چلا کہ اسپغول خون میں کولیسٹرول کی بڑھی ہوئی مقدار کو پانچ فیصد تک کم کر دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: دائمی قبض کیلئے رات کو سوتے وقت دو چمچ چائے والے (سات گرام) پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ پیاس کی شدت، گرمی، پیچش میں دن میں دو مرتبہ دو چمچ چائے والے (۷ گرام) ایک کپ دہی میں ملا کر کھائیں۔

۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کو نصف خوراک دیں۔

انتباہ: بدہضمی کی صورت میں چھلکا اسپغول استعمال نہ کریں۔

شیر خوار بچوں (دودھ پینے والے) کو چھلکا اسپغول استعمال نہ کرائیں۔

چھلکا اسپغول کا مسلسل کئی روز تک استعمال ضعف اعصاب (اعصاب کی کمزوری) کا باعث بن سکتا ہے۔ لہٰذا اسے مسلسل استعمال کرنے سے گریز کریں۔☆

Therapeutics Properties of Ispaghol Husk

Ingredients	Active Constitutants	Pharmacological Effects
Ispaghol (Husk)	Albuminous Matter	Relieves Constipation
	Mucilage	Reduces Cholesterol
	A Glycoside (Aucubin)	Effective for Acidity and Dysentery

References:

1. Encyclopedia of Unani Medicines by Najam-ul-Ghani
2. Kitab-ul-Mufradat by HK, Muzafar Husain
3. Talkhess-ul-Mufradat by Mashareeq Ahmad Khan
4. Kitab-ul-Sehat by Iqbal Ahmad Qarshi
5. Sehat, Namkiat and Herbs by Dr. K. M. Janjua

زرشک

امراضِ جگر اور پتہ کی لاجواب دوا

زرشک ایک خاردار درخت کشمل کا گول اور دروز پھل ہے جو کہ کچا سبز رنگ کا ہوتا ہے اور پک کر سرخ ہو جاتا ہے جبکہ پرانا پھل سیاہ پڑ جاتا ہے۔ اس کا مزہ کھٹ میٹھا ہوتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک قسم پہاڑی ہوتی ہے جس کا پھل دراز اور سیاہ ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم کے درخت کا پھل گول اور سرخ ہوتا ہے۔ جسے سہیلی کہتے ہیں۔ اس کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس درخت کے بعض پھلوں میں گٹھلی ہوتی ہے اور بعض میں گٹھلی نہیں ہوتی۔

یہ درخت چھ سے اٹھارہ فٹ تک بلند ہوتے ہیں۔ اس پر سفید زردی مائل پھول ہوتے ہیں اور اس کے پتے چنبیلی کے پتوں جیسے ہوتے ہیں مگر یہ لمبائی میں چنبیلی کے پتوں سے زیادہ اور چوڑائی میں کم ہوتے ہیں۔ اطباء صدیوں سے زرشک امراض جگر اور پتہ میں بڑے اعتماد کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ جدید تحقیقات سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ زرشک صفرا کی پیدائش باقاعدہ بنا کر جگر کے افعال کو بڑھاتی ہے اور یہ جراثیم کش اور دافع ہیضہ خصوصیات بھی رکھتی ہے۔

کیمیائی تجزیہ سے اس میں (الکلائیڈ) بربرین، آکسی ایسن تھین، بربامین اور جیلی ڈونک ایسڈ پائے گئے ہیں۔ یہ ڈربیری ڈیسی (Derberidaceae) فیملی سے تعلق رکھتی ہے۔ اسے انگریزی میں انڈین بربیری، اردو میں رسوت، دار ہلد، بنگالی میں دار ہلدی، عربی میں انبر باریس اور فارسی میں زرشک کہتے ہیں جبکہ اس کا نباتاتی نام بربیرس ولگیرس (Berberis vulgaris) ہے۔

افادیت کے لحاظ سے زرشک معدہ اور جگر کی گرمی اور جوش کو تسکین دیتی ہے اور دل جگر اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ جگر کے امراض اور پتے کی پتھری کی وجہ سے ہونیوالے یرقان، صفراوی بخاروں اور دیگر صفروی امراض میں انتہائی مفید ہے۔ بواسیر کہنہ اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں تنہا یا دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ زرشک حابس خصوصیات کی حامل ہونے کی وجہ سے حیض کی زیادتی میں بھی مفید ہے۔ علاوہ ازیں صفراوی دستوں اور اسہال کبدی و معدی کو بھی روکتی ہے۔ زرشک کے پودے کی جڑیں مسہل خصوصیات بھی رکھتی ہیں۔ یہ جگر کا سدہ کھولتی ہے اور ورم جگر اور استسقاء میں بھی مفید ہے۔

ورم پتہ، پتے کی پتھری، یرقان، تلی کے امراض، بڑھی ہوئی تلی، بڑھے ہوئے جگر، کالا آزار (لاہوری پھوڑے) اور ملیریا میں زرشک کا استعمال انتہائی موثر ہے۔ زرشک کی جڑ اور تنے سے ٹے نین اور بربیرین حاصل ہوتے ہیں جو کہ ہیضہ کیلئے بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔ جوہر بربیرین آنکھوں کے قطرے کے طور پر اور آنکھوں کو صاف کرنے کیلئے بھی استعمال ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ زرشک کا بطور سرمہ استعمال بینائی کو تقویت دیتا ہے اور آنکھ سے پانی بہنے کو روکتا ہے۔ زرشک کے پودے کی چھال کے جوشاندے سے کلی کرنا، منہ آنے اور مسوڑھوں کی کمزوری میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس کی چھال کا جوشاندہ پینے سے آنتوں کے سدے خارج ہو جاتے ہیں۔ باری کے بخار اور گھٹنے بڑھنے والے بخار میں بھی زرشک کا استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے اور اس کے استعمال سے بیماری کے بعد کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے اور بیماری کے لوٹنے کو بھی روکتی ہے۔ آملہ اور زرشک کا جوشاندہ استعمال کرنے سے خراش دار پیشاب میں تسکین ہوتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں بھی Berberis vulgaris کے نام سے زرشک کا استعمال کئی علامات میں کیا جاتا ہے ہومیوپیتھی میں اسے بائیں گردے کے درد میں بڑا مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کاشی رام مصنف مخزن المفردات ہومیوپیتھی نے بربرس ولگرس کی معالجاتی خصوصیات کے ضمن میں لکھا ہے کہ آلات بول پر اس دوا کا اثر بہت نمایاں ہے۔ بائیں جانب کے گردے کے درد کیلئے یہ دوا مصنف کے ہاتھوں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ انگلیوں کے ناخنوں کے نیچے اعصابی درد کیلئے یہ بہترین دوا ہے۔ علاوہ ازیں وہ نوبتی بخار جن میں تلی بڑھ جاتی ہے۔ ہاتھ میں درد ہوتا ہے۔ اس دوا کے حلقہ اثر میں آتے ہیں۔ لیکن جگر اور گردوں پر اس کا اثر نمایاں ہوتا ہے اس کے علاوہ ہومیوپیتھی میں زرشک مندرجہ ذیل علامات میں استعمال کی جاتی ہے۔

سوئیاں چبھنا، جوڑوں میں بلبلے اٹھنے کا احساس یا سوزش پیدا کرنے والا درد، معدہ کا پھولا ہوا محسوس ہونا یا پھول جانا، جگر کے مقام پر اور پتے میں درد کا ہونا جو بائیں کندھے تک پہنچتا ہے۔ مگر اس کو دبانے سے کچھ آرام ہو جاتا ہے۔ یرقان کے بعد پتے کی پتھریوں کی وجہ سے درد پیٹ کی داہنی جانب سے کترنے والا درد جو بائیں کندھے تک پہنچے یا دسویں پسلی سے گولی لگنے کا سا درد جو ناف تک پہنچے ان تمام علامات میں بربرس ولگرس ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں استعمال کی جاتی ہے۔

طبی طور پر زرشک دوسرے درجے میں سرد خشک مزاج رکھتی ہے۔ جبکہ دار ہلد (زرشک کے پودے کا

تنا) کا مزاج پہلے درجے میں سرد خشک ہے اور اس درخت کا عصارہ (رسوت) دوسرے درجے میں سرد اور تیسرے درجے میں خشک اور بعض کے نزدیک معتدل تاثیر رکھتا ہے۔ زرشک سرد و بلغمی سوداوی اور خشک مزاج کو نقصان پہنچاتی ہے۔

قولنج اور تبخیر (پیٹ میں گیس) کی تکلیف میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ زرشک کی جڑ کی چھال کھانسی میں بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ سرد بلغمی مزاج والے لونگ اور سوداوی مزاج والے گلقند، کھانسی کے مریض شہد اور قولنج اور تبخیر کے مریض چینی یا میٹھا مصلح کے طور استعمال کریں۔

مقدارِ خوراک:۔

زرشک اور دار ہلد دو سے پانچ گرام تک اور رسوت آدھ گرام سے ایک گرام تک استعمال کی جا سکتی ہے۔ جوارش زرشک، دوالمسک معتدل جواہر دار، حب بواسیر وغیرہ زرشک کے مشہور مرکبات ہیں۔☆

نیم

بیش بہا فوائد کا حامل پودا

طبی نقطہ نظر سے نیم کے پیڑ کے بارے میں خاصی اہمیت بتائی گئی ہے۔ نیم ذائقہ میں اگر چہ کڑوا ہے مگر اس کا استعمال بڑا ہی مفید اور بیماریوں کیلئے تیر بہدف ہوتا ہے۔ اس کے پیڑ سے چھن کر آنے والی ہوائیں بہت سی بیماریوں کو آپ سے دور رکھتی ہیں۔ یہ وہ واحد پیڑ ہے جس کا ہر حصہ انسان کے کسی نہ کسی کام کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ خواہ پھل ہوں یا پھول پتے ہوں یا شاخیں، جڑیں ہوں یا چھال، غرض کہ پورے کا پورا درخت بے حد کار آمد ہے۔

نیم کے درخت سے چھن کر آنے والی ہوائیں بڑی صحت بخش ہوتی ہیں۔ چنانچہ گھر کے آس پاس نیم کا درخت ہونا ہمیشہ ضروری سمجھا گیا ہے گو کہ آج کے دور میں یہ بات خواب ہوتی جا رہی ہے۔ دور شباب میں چہروں پر کیل اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اگر چہ یہ ایک قدرتی عمل ہے مگر پھر بھی لوگ ان سے پریشان ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ پھنسیاں چہرے کے حسن کی سب سے بڑی دشمن ہیں۔ دراصل خون صاف نہ ہونے کی بناء پر یہ پھنسیاں نکلتی ہیں۔ وقت پر ان کا علاج نہ ہو تو مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ نوجوان لڑکے لڑکیاں نیم کے پتے استعمال کریں۔ نیم کے دو تین پتوں کے ساتھ ہلدی پیس کر روز سویرے خالی پیٹ اگر کھا لیں تو خون صاف ہو جائے گا اور چہرے پر کیل مہاسے پیدا نہ ہوں گے۔ مضبوط اور چمک دار دانت بھی حسن کے ضامن ہوتے ہیں۔ اگر نیم کا مسواک استعمال کریں تو مسوڑھے مضبوط ہونگے' دانتوں کا حسن برقرار رہے گا۔ منہ جراثیم سے پاک رہے گا اور بدبو بھی خارج نہ ہوگی۔ بارش کے دنوں میں معدے کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اس سے بچنے کیلئے نیم کی جڑ اور چھال کا استعمال ضروری ہے۔ مقوی غذا نہ ملنے کے سبب جسمانی کمزوری بڑھنے لگتی ہے۔ اکثر لوگوں کی صحت بھی ٹھیک نہیں رہتی۔ ایسی صورت میں متاثرہ لوگ اگر روزانہ نیم کے خشک پتوں کا سفوف نہار منہ استعمال کریں تو تیزابیت کی شکایت جاتی رہے گی۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بھوک کا احساس ہونے کے باوجود بھی کھانے کو دل نہیں کرتا۔ ایسی حالت میں سوجی کے حلوے میں نیم کے پتوں کا تھوڑا سا سفوف شامل کر کے استعمال کریں تو غذا سے رغبت پیدا ہو جائے گی۔ ملاوٹی غذا کے استعمال اور دیگر جسمانی پیچیدگیوں سے اکثر لوگوں کے بال چھوٹی عمر میں سفید ہو جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ نیم کے بیج کا تیل بالوں میں لگائیں۔ بال کالے بھی ہوں گے اور گھنے بھی۔

بخار میں اکثر لوگ مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بدن میں حرارت رہتی ہے مگر علم نہیں ہوتا۔ البتہ طبیعت سست ہو جاتی ہے۔ 200 ملی گرام نیم کے پتے کے سفوف میں نصف چمچہ شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ پیلیا کی شکایت ہو تو نیم کے پتوں کا رس شہد میں ملا کر نہار منہ پینا چاہیے۔ پیلیا کا یہ تیر بہ ہدف علاج ہے۔ بواسیر ہونے کی حالت میں نیم کے دو تین عدد بیج کا مغز پانی میں ملا کر پیس لیں اور استعمال کریں۔ بعض لوگ رات کو ٹھیک سے دیکھ نہیں پاتے اس مرض کو Night Blindness کہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ نیم کا پھول فرائی کر کے کچھ دن استعمال کریں۔ ہاضمہ میں خرابی ہو تو زبان کھٹی ہو جاتی ہے۔ منہ میں بار بار لعاب آتا ہے۔ جی متلاتا ہے ایسے میں نیم کی چھال رات کے وقت پانی میں بھگو لیں اور سویرے اس پانی کو نہار منہ پی لیں۔ ہاضمے کی خرابی دور ہو جائے گی۔ کبھی کبھی بلا وجہ قے ہونے لگتی ہے جتنی کوشش کر و یہ رکتی نہیں ایسے میں آدھا چمچہ نیم کے پتوں کا رس دودھ میں ملا کر پی لیں۔ قے فوراً بند ہو جائے گی۔ ☆

گاؤزبان (BORAGE)

دوائی وغذائی خصوصیات سے بھرپور پودا

گاؤزبان ایک عام استعمال کیا جانے والا پودا ہے۔اسے انگریزی میں ''Borage'' اورلاطینی زبان میں Borago officinalis کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ یہ نباتاتی لحاظ سے Boraginaceae خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔گاؤزبان لاطینی زبان کے لفظ کوراگو(Corago) سے ماخوذ ہے Cor معنی دل اور Ago معنی لانے والا یعنی مفرح قلب یا خوشگوار اثرات پیدا کرنے والا۔

گاؤزبان کی جائے پیدائش شمالی یورپ ہے اب یہ یورپ کے اکثر حصے اورشمالی امریکہ کے معتدل علاقوں میں پایا جاتا ہے۔گاؤزبان کے پھول، پتے اوراس کے بیجوں سے حاصل کیا گیا تیل (جسے سٹارفلاورآئل (Star flaweroil) کے نام سے جانا جاتا ہے)،کھانوں،دواؤں اورحسن افروزنسخوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

گاؤزبان کے پودے کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ یہ کرم کش (Insectrepellant) ہے۔اسی لیے اسے اکثرسبزیوں کوکیڑوں مکوڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے دوسری سبزیوں کے ساتھ اُگایا جاتا ہے۔

گاؤزبان کے پتے (برگ گاؤزبان):۔

گاؤزبان کے پتے گہرے سبز رنگ کے اورککڑی جیسی خوشبو والے ہوتے ہیں۔جن کی لمبائی 3 انچ ہوتی ہے۔

گاؤزبان کے پھول (گل گاؤزبان):۔

گاؤزبان کے پھول چمکدار نیلے اورستارے کی شکل کے ہوتے ہیں جوکہ موسم گرما میں کھلتے ہیں اوریہ اپریل اورستمبر تک اکٹھے کیے جاتے ہیں۔جبکہ اس کے بیج موسم خزاں میں اکھٹے کیے جاتے ہیں۔

گاؤزبان کا کھانوں میں استعمال:۔

☆ گاؤزبان کے پتوں کوکرم کلا اور گوبھی کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

☆ باریک کترے ہوئے گاؤزبان کے پتوں کوسوپ میں (جب چولہے سے اُتارلیا جائے تو) خوشبو دینے کیلئے ڈالا جاتا ہے۔

☆ بڑی بوڑھی خواتین کیک کوسجانے کیلئے گاؤزبان کے پھول استعمال کرتی ہیں۔

☆ گاؤزبان سلاد اور سُوپ کو گارنش کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

نوٹ: اُبالنے، تلنے اور پکانے سے گاؤزبان کی خوشبو فوری طور پر ضائع ہو جاتی ہے۔

گاؤزبان کا طبی استعمال:۔

گاؤزبان سرد، کھاری اور پیشاب آور خواص رکھنے والا پودا ہے جو کہ پسینہ آور، ہلکا مسکن اور دافع افسردگی خصوصیات کا حامل ہے۔

☆ گاؤزبان میں لعابی مادے اور معمولی مقدار میں پائرولیز یڈین الکلائیڈ پائے جاتے ہیں اس کے بیجوں کے تیل میں غیر سیر شدہ Y لینولینک ایسڈ (Y. linolenic) اور ضروری فیٹی ایسڈ اس کے ساتھ ساتھ لینولینک ایسڈ اور اولیئک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

☆ یہ پودا کئی اہم غذائی اجزاء، نمکیات (منرلز) اور وٹامنز سے بھرپور ہے جو کہ بہترین صحت کیلئے انتہائی ضروری ہیں۔

☆ گاؤزبان میں ضروری فیٹی ایسڈ (گاما لینولینک ایسڈ☆ 17 تا 20 فیصد شرح کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ لینولینک ایسڈ، اومیگا 6 فیٹی ایسڈ ہے جو کہ جوڑوں کی صحت، قوتِ مدافعت، جِلد اور مخاطی جھلی کی صحت بحال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆ تازہ گاؤزبان میں وٹامن سی (اسکاربک ایسڈ) کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔100 گرام تازہ گاؤزبان روزانہ ضرورت کا 60 فیصد وٹامن سی مہیا کرتا ہے۔ وٹامن سی ایک طاقتور قدرتی انٹی اوکسیڈنٹ ہے جو کہ نقصان دہ فری ریڈیکلز کو جسم سے ختم کرتا ہے اور یہ دیگر دافع اوکسیڈنٹس کی طرح قوتِ مدافعت کو بڑھانے، زخم کو مندمل کرنے اور دافع وائرل خصوصیات کا حامل ہے۔

☆ گاؤزبان میں وٹامن اے اور کیروٹین کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ دونوں طاقتور فلیوونی مرکبات دافع اوکسیڈنٹ ہیں۔ دونوں فری ریڈیکل کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں اور عمر رسیدگی (Aging) اور کئی امراض سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن اے بصارت کیلئے ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ یہ مخاطی جھلی اور جلد کیلئے بھی مفید ہے۔ وٹامن اے سے بھرپور غذائیں استعمال کرنے سے انسان پھیپھڑوں اور حلق کے سرطان سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ گاؤزبان میں نمکیات (منرلز) جیسے فولاد، کیلشیم، پوٹاشیم مینگانیز، تانبہ، زنک اور میگنیشیم بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پوٹاشیم خلیہ اور جسمانی مائعات کا لازمی جزو ہے جو کہ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو

کنٹرول رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔اسی طرح دیگر نمکیات،مینگا نیز،فولاد وغیرہ بھی جسم انسانی میں اہم افعال میں ممد و معاون ہوتے ہیں۔

اندرونی استعمال:۔

گاؤزبان کو اندرونی طور پر بخاروں،پھیپھڑوں کے امراض،منہ، گلے کے انفیکشن کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ روایتی طور پر پیشاب آور، پسینہ آور، مخرج بلغم کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ افسردگی، اورام،معمولی سکون آور کے طور پر بھی مستعمل ہے۔اس سے بنائی گئی چائے اندرونی طور پر جِلد کو صاف کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے۔

بیرونی استعمال:۔

گاؤزبان بیرونی طور پر آئی واش،غراروں، ماؤتھ واش اور ضماد کے نسخوں میں استعمال ہوتا ہے اور خشک حساس جِلد کیلئے گاؤزبان کے پتوں اور پھولوں سے تیار کی گئی بھاپ (سٹیم) لی جاتی ہے۔

اروماتھراپی:۔

☆ گاؤزبان سے کشید کیا گیا تیل مال بردار (Carrier oil) کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ یہ جِلد کو نرم کرتا ہے اور سکون بخش ہے یہ تیل سرخی کو کم کرنے کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

☆ یہ جلد کو صاف اور واضح کرنے اور جِلد کی صحت بخش نشو و نما میں مددگار ہے اور محلل اورام خصوصیات کا حامل ہے۔

☆ یہ ہارمونل توازن کو قائم رکھنے والا تصور کیا جاتا ہے۔

☆ گاؤزبان کا تیل جِلدی مسائل، خاص طور پر مہاسوں، کیل اور داغ دھبوں کیلئے بہترین ہے۔☆

احتیاط:۔ گاؤزبان کا زیادہ مقدار میں استعمال پیشاب آور خصوصیات کی بناء پر گردوں کے افعال کو متاثر کرسکتا ہے۔

☆ گاؤزبان کا تازہ پودا جلد پر خراش اور الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔اس کے علاوہ گاؤزبان کے پتوں کو زیادہ مقدار میں استعمال سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ اس میں ایک الکلائیڈ پائرولیزیڈین (Pyrolizidine) پایا جاتا ہے۔

یاد رہے کہ یہ الکلائیڈ گاؤزبان کے پتوں میں پایا جاتا ہے جبکہ اس کے بیجوں کے تیل میں یہ نہیں ہوتا اور اس الکلائیڈ کا زیادہ استعمال سمیت جگر (Livertoxin) اور سرطان کا باعث بن سکتا ہے۔اس لیے گاؤزبان کا زیادہ مقدار میں لمبے عرصہ تک استعمال نہیں کرنا چاہیے۔☆

حصہ دوم

حیاتین

حیاتین الف (وٹامن اے A)

Better for Eyesight

Recommended daily allowance	
Men	600mcg
Women	600mcg
Lactating Women	950mcg
Children	600mcg
Infants	350mcg

سب سے پہلی بیماری جو کہ غذائی کمی کی وجہ سے دریافت ہوئی وہ ''رات کو نظر نہ آنا'' ہے۔اس مرض کیلئے قدیم مصری لوگ پکے ہوئے جگر کا رس آنکھوں میں ڈال کر اس بیماری کے خلاف استعمال کرواتے تھے۔قدیم یونانی بھی نہ صرف جگر کا رس آنکھوں کیلئے بلکہ اس کو پکا کر کھلانے سے اس مرض کا علاج کرتے تھے۔اگرچہ وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہونیوالی بیماریوں اوران کے علاج سے متعلق بہت سے حوالہ جات تاریخ میں موجود ہیں تاہم 1913 میں اس وٹامن کو چکنائی (Fat) میں حل پذیر پہلا لازمی جزو برائے نشوونما تندرستی تسلیم کیا گیا۔

وٹامن A جانوروں سے حاصل ہونیوالی غذاؤں میں بطور Retinal پایا جاتا ہے، جبکہ کیروٹین پودوں اور جانوروں سے حاصل شدہ غذاؤں سے ملتا ہے۔تقریباً 80 فیصد وٹامن A انسانی جسم میں جذب ہوتا ہے۔ یہ چکنائی کے ساتھ لمفاوی نظام سے گزرتا ہوا نظام دوران خون میں شامل ہو جاتا ہے۔وٹامن A کی جاذبیت چکنائی کے ساتھ استعمال کرنے سے بڑھ جاتی ہے۔مردوں میں عورتوں کی نسبت وٹامن A کی مقدار زیادہ جذب ہوتی ہے۔

اسہال، یرقان اور دیگر امراض کے باعث نظام انہضام میں وٹامن A کے انجذاب میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔وٹامن A جگر میں ذخیرہ ہوتا ہے۔ایک صحت مند آدمی تقریباً 97.2mcg وٹامن A بحساب ایک گرام جگر ذخیرہ کر سکتا ہے۔اسی طرح ایک اوسط جگر میں جس کا وزن 1500g ہو تقریباً 150,000mcg وٹامن A ذخیرہ کر سکتا ہے۔تقریباً 20 فیصد وٹامن A جو کہ جسم میں جذب نہیں ہوتا ایک یا دو دن کے اندر فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے۔

بقایا جذب شدہ 80 فیصد میں سے 20 فیصد سے 50 فیصد یا تو جسم میں استعمال ہو جاتا ہے یا حل ہو کر ایک ہفتہ کے دوران فضلہ یا پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے اور باقی ماندہ 30 فیصد سے 60 فیصد جذب

شدہ وٹامن A جسم میں ذخیرہ ہو جاتا ہے۔

وٹامن اے (A) کے افعال:۔

وٹامن A کا سب سے اہم اور واضح رول بینائی کا ہے۔ یہ مناسب مقدار میں بینائی کیلئے تحریک پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ وٹامن نشو و نما، افزائش نسل اور صحت مند زندگی کیلئے بھی ضروری ہے۔ یہ نظام تنفس اور جسم میں دوسرے تعدیہ کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے۔

خاص طور پر آنکھوں، پھیپھڑوں اور معدہ کی جھلی (غشائی مخاطی) کو تندرست حالت میں رکھتا ہے۔

آنکھوں کو بیماریوں سے محفوظ، معدے کی رطوبت کے پیدا ہونے اور لحمیات کے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ جلد کو متوقع تعدیہ سے محفوظ، دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست و توانا رکھتا ہے۔

خون کی نالیوں کی نفوذ پذیری کو بڑھاتا اور خلیہ میں آکسیجن کو شامل کرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔

بڑھاپے کو روکتا، ذہنی طور پر فٹ رکھتا، زندگی کی آرزو کو جلا بخشتا، جوانی کو طوالت اور ذہن کو تازگی دیتا ہے۔

وٹامن اے (A) کے ماخذ: حد

وٹامن اے Retinal سے بھرپور غذائیں زیادہ تر حیواناتی ہیں جن میں بھیڑ کا جگر، انڈے کی زردی، دودھ، مکھن اور گھی وغیرہ شامل ہیں جبکہ نباتات خصوصاً سبزیات، شلجم چقندر، پالک اور پھلوں میں آم، خوبانی، آملہ، شہتوت، مالٹا اور سنگترہ میں کیروٹین بہت زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔

وٹامن اے اور کیروٹین سے بھرپور ماخذ حد

وٹامن اے کی کمی کی علامات: نت

- ☆ آنکھوں کی سوزش، بینائی میں کمی اور اندھراتا (رات کو نظر نہ آنا)۔
- ☆ تعدیہ کے مواقع خاص طور پر نظام تنفس میں بڑھ جاتے ہیں اور آئے دن نزلہ، زکام لگا رہتا ہے۔
- ☆ وٹامن اے کی کمی سے اشتہائیں کمی، جسمانی کمزوری، ناقص دانت اور مسوڑھے، جلدی امراض مثلاً کیل، مہاسے اور وقت سے پہلے چہرے پر سلوٹیں نمودار ہو جاتی ہیں۔
- ☆ نالیاں، پھیپھڑے، انتڑیوں کی گزرگاہیں، گردے کی غشائے مخاطی بری طرح متاثر ہوتی ہیں اور نتیجتاً جسم میں رطوبتوں کی مقدار متاثر ہوتی ہے، جس سے خارش اور انحطاط کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔
- ☆ بچوں میں نشو و نما کی کمی، بڑھوتری کے عمل میں رکاوٹ، خشک اور فرسودہ بال، بالوں کا زیادہ گرنا، ناخنوں

کی سختی کا بڑھنا اور قوت ذائقہ میں کمی آجاتی ہے۔

وٹامن اے (A) سے بھرپور ماخذ فی 100 گرام کر

خوردنی اجناس و دالیں **	Mcg	پھل **	Mcg
سویابین	426	پختہ آم	2743
مسور، موٹھ	270	پرسیمن	2268
چنے	189	تازہ خوبانی	2160
باجرہ	132	Passion fruit جوس	1968
چنے کی دال	132	Rasp berries	1248
		مالٹا، سنگترہ	1104
سبزیات **	=	پپیتا پختہ	666
شلجم سبز	9396	لوکاٹ	559
چقندر سبز	5862	خربوزہ	169
گاجر کے پتے	5700	آلو بخارہ	166
پالک	5580	انجیر	162
مولی کے پتے	5295	گوشت، مرغی، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء ***	=
سیلری کے پتے	3990	بھیڑ کا جگر	6690
میتھی	2340	انڈے	420
مولی	1890	گائے کا دودھ	420
باتھو کے پتے	1740	کھویا (دودھ سے تیار شدہ)	169
سلاد	990	گھر کا بنا ہوا پنیر (گائے کا)	110
پیاز	595	مکھن	960
ٹماٹر	351	ہائیڈروجینٹڈ آئل	750
		گائے کا گھی	600
		بھینس کا گھی	270

** These values represent mcg of carotene

*** These values represent mcg of Vit.A (Retinal)

وٹامن B1 (Thiamine)

Recommended daily allowance	
Men	1.3mg
Women	1.0mg
Children	1.1mg
Infants	50Mcg*
*Value per kg of body weight.	

For Calm Nerves

وٹامن B1 جسے عام طور پر Thiamine کہا جاتا ہے۔ وٹامنز بی گروپ کا اہم ترین ممبر ہے۔ یہ دافع بیری بیری اور اعصابی امراض کے علاوہ اعصاب کو پرسکون رکھتا ہے۔ ڈچ ڈاکٹر ''ایجکمین'' نے 1887ء میں جاوا کے ایک فوجی ہسپتال میں کام کرتے ہوئے دیکھا کہ اس کے بیری بیری کے مریضوں کی علامات ہسپتال سے ملحقہ پولٹری فارم کے جانوروں میں بھی پائی جاتی ہیں، جس کی وجہ سے مرغیاں دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہیں۔

یہ مرض مرغیوں میں ہسپتال کے کچن سے بچے کچے چاول کھانے سے ظاہر ہوئی تھی۔ جب مرغیوں کو چھلکا کے ساتھ چاول استعمال کرایا گیا تو بیماری جاتی رہی۔ اس سے ''ایجکمین'' نے اندازہ لگایا کہ کوئی شے نہایت ہی قلیل مقدار میں چاول کے چھلکے میں موجود ہوتی ہے، جس سے مرغیاں بیری بیری سے محفوظ رہ سکیں۔ اس نے تسلیم کیا کہ یہ کوئی غیر دریافت شدہ جزو خوراک ہی ہوسکتا ہے۔ تیس سال بعد ''جانسن اور'' ڈ ناتھ'' جو کہ اسی لیبارٹری میں کام کرتے تھے، اس جزو کو Crystal کی شکل میں علیحدہ کرنے میں کامیاب ہوگئے، جو کہ بعد میں Thiamine کہلایا۔ بعدازاں 1934 میں ولیم اور اس کے ساتھیوں نے اسے علیحدہ کرنے کے طریقے میں بہتری پیدا کی۔

وٹامن B1 جو کہ تھایامین ہائیڈروکلورائیڈ کی صورت میں سفید قلمی پاؤڈر ہوتا ہے، جس کی خمیر جیسی بو اور ذائقہ نمکین ہوتا ہے۔ پانی میں حل پذیر جبکہ الکوحل میں کم حل پذیر ہے۔ خشک حالت میں یہ وٹامن اپنی حالت برقرار رکھتا ہے اور موسمی Oxidation یا انحطاط کے عمل سے محفوظ رہتا ہے۔ پکانے کے دوران زیادہ حرارت اسے تباہ کردیتی ہے۔ نقصان اس صورت میں بہت زیادہ ہوتا ہے جب سبزیوں کو زیادہ پکا کر پھینک دیا جاتا ہے۔ مزید برآں اگر پکانے والا سوڈا ڈالا جائے تو اس سے نقصان دوچند ہوجاتا ہے۔ خوردنی اجناس میں اس کا نقصان زیادہ نہیں ہوتا کیونکہ عام طور پر یہ آہستہ آہستہ اور کم درجہ حرارت پر پکائی جاتی ہے۔ Baked اشیاء

میں عموماً وٹامن بی 15 فیصد (Thiamine) کا ضیاع ہوتا ہے۔

عام طور پر پکانے کے دوران گوشت سے تقریباً 25 تا 50 فیصد نقصان ہوتا ہے جو کہ باقی ماندہ اشیاء خوردنی کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ اس کے علاوہ جو اشیاء وٹامن بی (Thiamine) کو نقصان پہنچاتی ہیں، ان میں گندھک، الکوحل اور کیفین پر مبنی ادویات اور کھانے کو محفوظ کرنے کے طریقے ہیں۔ انسان میں چھوٹی آنت اس وٹامن کو تقریباً 5 ملی گرام یومیہ کے حساب سے جذب کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ وٹامن بی (Thiamine) آنت کی اندرونی سطح میں تغیر پذیر ہوتی ہے۔ تقریباً 25 تا 30 ملی گرام تبدیل شدہ حالت میں انسانی جسم میں ذخیرہ کی جاسکتی ہے۔ عضلاتی ڈھانچہ، دل، جگر، گردے اور دماغ میں وٹامن B1 بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے، تاہم یہ وٹامن زیادہ مقدار میں انسانی جسم میں ذخیرہ نہیں کیا جاسکتا، اس لئے اس کا روزانہ استعمال بہت ضروری ہے۔ تھائیامین کی زیادہ مقدار لینے سے پیشاب کے راستے خارج ہوجاتی ہے۔

افعال:۔

وٹامن B1 نشوونما بڑھاتا، عضلات دل کو محفوظ رکھتا اور دماغ کی کارکردگی کو متحرک کرتا ہے۔ تمام اعصابی نظام کی باقاعدگی میں نہایت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نشاستہ کے ہاضمے میں مددگار ہونے کے علاوہ مدر اثرات کا حامل ہے، اس لئے پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔ حرکات دودیہ کو بہتر کر کے مانع قبض ہے۔

B1 خون کے سرخ خلیوں کی مقدار کو نارمل رکھتا ہے اور دوران خون میں بہتری پیدا کرتا ہے، جس سے جلد صحت منداور بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔ تھکاوٹ کو کم کرتا ہے اور Stamina کو بڑھاتا ہے۔ یہ دماغ کو تندرست اور چاق وچوبند رکھنے کے علاوہ بڑھاپا کو دور کرتا ہے اور قوت افزائش نسل بڑھاتا ہے۔ اس سلسلے میں وٹامن B1 کی کارکردگی دوسرے وٹامن B ممبران کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے زیادہ بہتر اور مؤثر ہوجاتی ہے۔

ماخذ: حد

خوردنی اجناس خاص طور پر گندم، چاول اور جئی وٹامن بی (Thiamine) کے بہترین ماخذ ہیں۔ ان اجناس میں عام طور پر چھلکا اور مغز کی پرتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ البتہ ان اجناس کے دانوں کو بہت ہی زیادہ Refined کرنے سے جیسے سفید آٹا اور پالش شدہ چاول میں وٹامن بی (Thiamine) کی بہت

بڑی مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ پھلی دار اجناس جیسے سویا بین اور بنگالی چنے سبزیوں میں شملہ مرچ، سبز شلجم، سبز چقندر اور پھلوں میں خوبانی، انناس، اخروٹ، مونگ پھلی، پستہ اور سرسوں کا بیج اور حیوانی خوراک میں بھیڑ کا جگر اور بکرے کا گوشت وٹامن بی (Thiamine) کے بہترین ماخذ ہیں۔

وٹامن B1 کی کمی کی علامات:

وٹامن B1 کی کمی سے بھوک مٹ جاتی ہے۔ ہاضمے کی کمزوری، قبض، وزن میں کمی، دماغی کھچاؤ اور بیخوابی (نیند نہ آنا) جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں، جو کہ عضلاتی کمزوری، پٹھوں کا اکڑنا، دل کی حرکت کو کمزور کرنا، بے چینی اور معدے میں ہائیڈروکلورک ایسڈ بننے میں کمی اور نتیجتاً نظام انہضام کی خرابی جیسی بیماریوں کا پیش خیمہ بن جاتی ہیں۔

وٹامن بی (Thiamine) کی کمی دل کے عضلات کو ڈھیلا اور کمزور کرتی ہے۔ دل کے اوپر والے خانے کمزور ہو کر بڑھ جاتے ہیں۔ وٹامن B1 کی دیرینہ کمی بیری بیری ورم اعصاب اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور اینٹھن کی بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ وٹامن B1 کی کمی کھوپڑی میں خون کی کمی کر دیتی ہے، جس سے بال گر جاتے ہیں اور نئے بال اگنے میں رکاوٹ پیش آتی ہے۔ وٹامن B1 کی کمی بسیار، شراب نوشی، چینی، محفوظ شدہ اور Refined کھانوں کے استعمال سے واقع ہو جاتی ہے۔

معالجاتی اور مدمل خصوصیات:

وٹامن بی (Thiamine) کی بڑی خوراک 50.0 ملی گرام یومیہ قبض، نظام انہضام کی خرابی، ورم اعصاب و دیگر اعصابی تکالیف اور ذہنی دباؤ میں فائدہ مند ہے۔ دل کی بیماریاں جن میں بیری بیری اور خاص طور پر اطفال (بچوں) میں بیری بیری کیلئے وٹامن B1 بطور محافظ حیات استعمال ہوتا ہے۔ وٹامن بی عام طور پر ترک شراب نوشی، کم خوابی اور اعصابی تناؤ میں بہت مفید ہے۔

بیری بیری:۔

جب بیری بیری کی تشخیص ہو جائے یا شک ہی کیوں نہ ہو تو فوراً وٹامن B1، 50.0 ملی گرام یومیہ کے حساب سے استعمال کیا جائے۔ اس کے بعد 2.5 ملی گرام تا 5.0 ملی گرام ایک ماہ تک استعمال کروایا جائے۔ بہت زیادہ مقدار جسم میں جذب نہیں ہوتی۔ اس لئے مریض کو پانی میں حل پذیر دوسرے وٹامن بھی دیئے

جائیں۔ بچوں میں وٹامن B1 کا ذریعہ ماں کا دودھ ہے۔ ماں کو B1، 10.2 ملی گرام یومیہ دو دفعہ استعمال کرنا چاہیے۔لیکن شدید بیماری کی صورت میں ننھے بچوں کو وٹامن بی بحساب 10.0 تا 20.0 ملی گرام یومیہ تین دن تک لگانا چاہیے اوراس کے بعد 5.0 تا 10.0 ملی گرام یومیہ منہ کے ذریعے کھلائی جائے۔ جب دل کے بند ہونے کی علامات موجود ہوں یا بے ہوشی طاری ہو تو پہلی خوراک 25.0 تا 50.0 ملی گرام بین الورید آہستگی سے لگائی جاسکتی ہیں۔اس کے بعد بین العضلاتی اور پھر منہ کے ذریعے استعمال کروائیں۔

اعصابی امراض:۔

وٹامن B1 نشاستہ کی تعمیر وتخریب کیلئے ضروری ہے۔اعصابی نظام کے خلیہ جات مکمل طور پر نشاستہ سے توانائی کے محتاج ہوتے ہیں۔ وٹامن B1 اعصاب کو توانائی مہیا کرتا اور انہیں کسی قسم کے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔اس لئے یہ وٹامن اعصابی کمزوری،عضلاتی اینٹھن اور کھچاؤ میں مستعمل ہے۔ یہ خاص طور پر ورم اعصاب، روماٹزمی، اعصابی درداور عرق النساء میں بہت مفید ہے۔

دل کی بیماریاں:۔

دل کی بیماریاں وٹامن B1 کی کمی سے ہونے کی وجہ سے مزید پیچیدگیاں اختیار کر جاتی ہیں۔ دل سے متعلقہ بیری بیری بیماری جو کہ غذا کی کمی کی وجہ سے پرانے شراب نوش اشخاص میں ہوجاتی ہے کیلئے وٹامن B1 نہایت مؤثر ہوتا ہے۔ایسے مریضوں کا علاج مکمل آرام، زیادہ نشاستہ دار لحمیات والی غذائیں 200 ملی گرام وٹامن B1 تین دفعہ یومیہ ٹیکہ لگانے سے ممکن ہے۔اگر اس سے آفاقہ نظر آئے تو وٹامن B1 کو بطور خوراک منہ کے راستے 50.0 ملی گرام دن میں تین مرتبہ استعمال کرواتے ہیں۔

امراض معدہ:۔

مختلف امراض معدہ و امعاء میں وٹامن B1، 50.0 ملی گرام تین بار یومیہ کھانا کھانے کے بعد کسی خامرے کے ساتھ ملا کر دینے سے بہت ہی فائدہ دیتا ہے۔ یہ خاص طور پر نشاستہ اور لحمیات کی بدہضمی، بھوک کی کمی، اپھارہ، قبض اور پیٹ کے دیگر امراض میں پُر اثر ہے۔

احتیاطیں:۔

آج تک وٹامن بی کے کوئی زہریلے اثرات سامنے نہیں آئے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے پیشاب کے راستے اخراج ہوجاتا ہے۔ کیونکہ جسم کے کسی بھی عضو یا بافت میں ذخیرہ نہیں ہوتا۔تاہم بہت زیادہ مقدار استعمال کرنے کی علامات رعشہ، تشنج، ہاتھ پاؤں کی سوزش، نبض میں تیزی اور زود حساسیت کی صورت میں

ظاہر ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم حالتوں میں وٹامن B1 کی زیادہ مقدار Thyroid اور Insuline کی مقدار پر برے اثرات پیدا کرتی ہے۔

وٹامن B1 (Thiamine) سے بھرپور ماخذ فی 100 گرام کر

خوردنی اجناس		Nuts اور روغنی اجناس	
چاول کا بورا (پھک)		مونگ پھلی	
گندم (Germ)		پستہ	
گندم کا آٹا (Whole)		سرسوں	
جو		کاجو (Cashew Nut)	
مکئی خشک		اخروٹ	
باجرہ		چلغوزہ	
اُبلے ہوئے چاول		بادام	
دالیں اور پھلی دار اجناس		**پھل**	
سویابین		خوبانی خشک	
سبز چنے کی دال		انناس	
بھنے ہوئے مٹر		خربوزہ	
مسور، موٹھ		**گوشت اور مرغی**	
کالے چنے		بھیڑ کا گوشت	
سبزیات		بکرے کا گوشت	
شملہ مرچ		بڑا گوشت (گائے، بھینس)	
شلجم		انڈے	
چقندر		**دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء**	
مولی کے پتے		گائے کا دودھ (Skimmed Powder)	

آلو		گائے کا دودھ (Powder(Whole)	
		کھویا (Whole Milk)	

وٹامن B2 (Riboflavin)

The Beauty Vitamin

Recommended daily allowance	
Men	1.5mg
Women	1.5mg
Children	1.1mg
Infants	50Mcg*
*Value per kg of body weight.	

وٹامن B2 جسے رائبوفلیوین (Riboflavin) بھی کہا جاتا ہے۔ وٹامن B کمپلیکس گروپ کا دوسرا اہم ممبر ہے۔ لفظ Riboflavin دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ''Ribose'' ری بوس شوگر ہے جو کہ بہت سے وٹامنز اور خامروں میں پائی جاتی ہے، جبکہ Flavin کے معنی ہیں پیلا (Yellow)، چونکہ دٹامن B کمپلیکس کا وہ جزو جو کہ گرم کرنے کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مالیکیول ''Ribose Sugar'' جیسا اور رنگت پیلی ہوتی ہے۔ Riboflavin سے موسوم ہے، جسے 1920ء میں شناخت کیا گیا۔

کوہن اور اس کے ساتھیوں نے 1933ء میں 5400 لٹر چھاچھ سے ایک گرام قلمی حالت میں علیحدہ کیا۔ Rivoflavin ایک قلمی مرکب ہے جس کا رنگ پیلا اور پانی میں حل پذیر ہے۔ یہ وٹامن دھوپ اور الٹراوائلٹ روشنی سے بہت حساس ہے۔ اس لئے کھانوں کو سورج کی روشنی میں سکھانے سے Riboflavin کی بہت ساری مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ پکانے سے اس کا ضیاع نہیں ہوتا۔ لیکن زیادہ پانی پکانے سے، بہت سی مقدار پانی میں بہہ جاتی ہے۔ گندھک پر مبنی ادویات (Sulphar drugs) اور الکوحل اسے تباہ کر دیتی ہے۔

رائبوفلیوین (Riboflavin) چھوٹی آنت کی دیواروں سے جذب ہو کر خون کے دھارے میں شامل ہوتی ہے، جہاں سے یہ بافتوں میں شامل ہو کر خلیاتی خامروں کے ساتھ مل جاتی ہے۔ جگر اس وٹامن کا سب سے بڑا ذخیرہ ہے۔ اس میں سارے جسم کا ایک تہائی حصہ Riboflavin جمع ہوتی ہے۔ جگر، گردے اور دل میں B2 کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم جسم اس کو زیادہ مقدار میں ذخیرہ نہیں کر پاتا، کیونکہ اس کا اخراج پیشاب کے ساتھ ہوتا رہتا ہے۔ صفراء ''Bile'' اور پسینہ سے بھی معمولی مقدار میں خارج کر دی

جاتی ہے۔

افعال:۔

رائبوفلیوین(Riboflavin)صحت وتندرستی اورنشوونما کیلئے ضروری ہے۔ یہ خامروں کے جزو کے طور پر کام کرتی ہے، جوکہ نشاستہ،لحمیات اورروغنی مادوں کی تعمیر وتخریب میں کام آتے ہیں۔ یہ جسم میں وقوع پذیر بہت سارے کیمیائی تعاملات میں شامل رہتی ہےاور بافتوں کی کارکردگی اورنشوونما کو باقاعدہ بناتی ہے۔

رائبوفلیوین(Riboflavin)نظام انہضام اورنظام اعصاب کے افعال میں بھی مد ہے۔ دافع قبض ہے۔صحت مند جلداورغشاءمخاطی کوتقویت دیتی ہے۔وٹامن B2 کالاموتیااورآنکھ کی دوسری بیماریوں سے محفوظ رکھتاہے۔اس وٹامن کی مناسب مقدار میں موجودگی جوانی کوطوالت دیتی ہےاوراحساس جوانی قائم رکھتی ہے۔

ماٰخذ:حد

رائبوفلیوین (Riboflavin)سبزیاں اورجانوروں سے حاصل شدہ اشیاءخوردنی میں نہایت قلیل مقدار میں پائی جاتی ہے۔سبزیات میں لوٹس کی شاخیں،سبزشلجم،مولی اورگاجر کے پتے پھلوں میں پپیتا،خشک میوہ جات،کشمش، بادام،اخروٹ، چلغوزہ، پستہ اورحیوانات سے حاصل شدہ،کھاجوں میں بھیڑ کا جگر،انڈا، گائے کا دودھ اورکھویا شامل ہیں۔

ایک عام آدمی وٹامن B2 کی زیادہ سے زیادہ(Optimum)مقدارزیادہ تر دودھ سے ہی حاصل کرتا ہے۔خوردنی اجناس میں زیادہ تر وٹامن B2 گندم اورچاول کی (تہوں، جرم اور بورا) میں ہوتا ہے، جوکہ ان کوProcessingکے دوران ضائع ہوجاتی ہے۔

کمی کی علامات:نت

B2 کی کمی سے آنکھوں میں سرخ ڈورے نمودار ہوجاتے ہیں۔جس سے روشنی سے زیادہ حساسیت چبھن اورجلن پیدا ہوتی ہے۔منہ میں سوزش،زبان پر چھالےاورہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ بالوں کی لچک جاتی رہتی ہے،جلد چکنی ہوجاتی ہے۔کم عمری میں منہ اور بازوؤں پر سلوٹیں نمودار ہوجاتی ہیں اور ناخن پھٹ جاتے

ہیں۔رائبوفلیوین کی کمی غدہ کلاہ گردہ(Adrenal Glands) کی کارکردگی متاثر کرتی ہے،جس سے خون کی کمی(Anaemia)نسوانی فرج کی خارش اور سفید موتیا جیسی امراض لاحق ہوجاتی ہیں۔

معالجاتی خصوصیات:۔

رائبوفلیوین کی زیادہ مقدار 25 تا50mg غذائی کمی کو پورا کرنے،رائبوفلیوین،سفید موتیااور آنکھ کی دوسری بیماریاں کی روک تھام نظام انہضام کی خرابیوں کو دور کرنے،اعصابی کھچاؤ اور عام کمزوری پر قابو پانے کیلئے انتہائی مؤثر ہے۔

سفید موتیا:۔

رائبوفلیوین سفید موتیے سے بچاؤ اوراس کی مزید بڑھوتری کو روکنے کیلئے انتہائی مؤثر ہے۔ایسے اشخاص جن کی آنکھوں کے عضلات کمزور ہوں یا آنکھوں کی کسی بھی بیماری بشمول سفید موتیا کا خوف لاحق ہو انہیں، اپنی خوراک میں وٹامن B2(Riboflavin)معالج کے مشورے کے مطابق شامل کر لینی چاہیے۔وٹامن A کا تعلق آنکھ کی بصارت سے ہوتا ہے جبکہ وٹامن B2 آنکھ کے اعصاب اور عضلات کو تقویت دیتی ہے۔

جلدی بیماریاں:۔

جلدی مسائل جیسے چکناہٹ، کیل مہاسے، جلد کا پھٹنا،سکری اور پھوڑے پھنسیوں کا علاج وٹامن B2 سے کیا جاسکتا ہے۔اس وٹامن کی تھوڑی سی کمی زیادہ دیر رہنے سے جلد پر بھورے اور بھدے داغ نمودار ہوجاتے ہیں۔اگر 15mg یومیہ تقریباً 6 ماہ استعمال کریں تو یہ داغ ختم کئے جاسکتے ہیں۔

احتیاطیں:۔

وٹامن B2 بہت ہی کم زہریلی ہوتی ہے اور کبھی بھی کوئی ایسا کیس سامنے نہیں آیا۔اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ نظام انہضام کی غشاء مخاطی جو کہ اسے جذب کرتی ہے۔وہ سیراب ہوجاتی ہے اور مزید انجذاب کم ہوجاتا ہے۔ممکنہ ظاہری علامات خارش،حساسیت اور گرمی دانے نکلنا ہوسکتی ہے۔

وٹامن B2 (Riboflavin) کے ماخذ Value per 100gm

خوردنی اجناس	Mcg	Nuts اور روغنی اجناس	Mcg
گندم (Germ)	540	بادام	570
چاول (Husk)	480	اخروٹ	400
باجرہ	250	چلغوزہ	300
جو	200	پستہ	280
گندم کا آٹا مع چھان بورا	170	کاجو (Cashew Nut)	190
	=	مونگ پھلی	130
دالیں اور پھلی دار اجناس		**پھل**	
سویابین	390	پکا ہوا پپیتا	250
چنے گرین	330	خشک میوے (کشمش)	190
بھنے ہوئے مٹر	210	تازہ خوبانی	130
دال چنے	200	انناس	120
مسور، موٹھ	200	**مچھلی، سمندری کھاجے، گوشت اور مرغی**	
سبزیات		بھیڑ کا جگر	1700
پھول گوبھی	100	انڈا	400
لوٹس (سوکھا) ہوا	1210	چھوٹا گوشت	140
سبز شلجم	570	**دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء**	
سبز چقندر	560	گائے کا دودھ (Skimmed Powder)	1640
مولی کے پتے	470	گائے کا دودھ (Whole Milk)	1360
گاجر کے پتے	370	کھویا (گائے کا دودھ)	410
پالک	260	گائے کا دودھ	190
سلاد	130	گائے کا دہی	160
بینگن	110	بھینس کا دودھ	100

وٹامنB3(Niacine)

Recommended daily allowance	
Men	175mg
Women	13mg
Children	15mg
Infants	650Mcg
Value per Kg of body weight	

Relieves Skin Eruptions

وٹامن B3 نیاسین(Niacin)وٹامن B گروپ کا اہم رکن ہے، جو کہ 1867ء کے بعد نیکوٹینک ایسڈ (Nicotinic Acid) کے طور پر جانا جاتا تھا۔ اسے 1913ء میں فنک نے خمیر سے علیحدہ کیا۔ لیکن اس کی اہمیت 1937ء میں اس وقت بڑھی جب سی اے ایلویہجم اور ساتھیوں نے اسے جگر میں علیحدہ کیا اور ٹی ڈبلیو سپائز اور ساتھیوں نے Pellagra (وٹامن بی کمپلیکس اور پروٹین کی کمی سے ہونیوالا مرض جس میں چہرے کی جلد متورم ہو جاتی ہے اور کالے نشان پڑ جاتے ہیں)۔ اسہال اور پاگل پن کا علاج نیاسین سے ممکن قرار دیا۔

اگرچہ نیکوٹینک ایسڈ (Nicotinic Acid) کیمیائی طور پر نکوٹین (Nicotine) جو کہ تمباکو میں پائی جاتی ہے سے متعلقہ ہے، لیکن اس کی طبعی خصوصیات نکوٹین سے بالکل مختلف ہیں۔ اس لئے اسے نیاسین (Niacin) کہا جاتا ہے تاکہ غلط فہمی سے بچا جا سکے۔ نیاسین بے بو، سفید قلمی مادہ ہے جو کہ پانی میں جلد حل پذیر ہے۔ یہ گرمی، عمل تکسید اور الکلی کے خلاف کافی قوت مدافعت رکھتا ہے۔ واقعتاً یہ ایک بہت ہی قائم پذیر وٹامن ہے۔

پکانے سے نیاسین (Niacin) کو کم نقصان ہوتا ہے، لیکن زیادہ نقصان پکانے کے پانی اور پکے گوشت کے روغن کو ضائع کرنے سے ہوتا ہے۔ اس طرح ایک ملے جلے کھانے سے 25 تا 15 فیصد نیاسین ضائع ہو سکتی ہے۔ سلفر ادویات، الکوحل، کھانے محفوظ کرنے کے طریقے اور خواب آور گولیاں اس وٹامن کو تباہ کر دیتی ہیں۔ نیاسین معدہ اور انتڑیوں میں جذب ہوتی ہے اور تمام بافتوں میں ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ یہ پیشاب کیساتھ نمکیات کی صورت میں عمومی طور پر اور بطور نیاسین کبھی کبھی خارج ہو جاتی ہے۔

افعال:۔

نیاسن خون کی گردش اوراعصابی نظام کے صحیح کام کرنے کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ نظام انہضام کی کارکردگی برقرار رکھتی ہے۔لحمیات اورنشاستہ کی شکست وریخت کیلئے ضروری ہے۔ یہ جلد کی صحت مندخون کی نالیوں کوکھولتی اوران میں خون کے بہاؤ کو تیز کرتی ہے۔ یہ جنسی ہارمون جیسے ایسٹروجن، پروجسٹرون اور ٹیسٹوسٹیرون کےعلاوہ کارٹی سون،تھائراکسن اورانسولین کے بننے کیلئے انتہائی مفید ہے۔

ماخذ:حد

نیاسین پودوں کی نسبت نیاسین زیادہ تر گوشت اورمچھلی سے حاصل ہوتی ہے۔ جانوروں سے حاصل شدہ کھاجے مثلاً بھیڑکا جگر،بغیر چربی کا گوشت،جھینگے اورگائے کے دودھ میں نیاسین زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے،جبکہ فصلوں میں چاول کابورا، چاول،گندم،مونگ پھلی،سورج مکھی کے بیج،بادام،چلغوزہ اورسبزیات جیسے شلغم، چقندر،گاجر کے پتے اس کے ماخذ ہیں۔خمیر اور بورا اس وٹامن کے بہت اچھے قدرتی ماخذ ہیں۔لیکن پسائی کے دوران نیاسین کی مقدار گندم کے آٹے میں کم ہوجاتی ہے۔

وٹامنB3 کی کمی کی علامات:نت

وٹامن B3 کی معمولی سی کمی سے زبان پر تہ جمنا،منہ میں زخم،خارش،گھبراہٹ اورجلد کا پھٹنا،اسہال، نسیان،بےخوابی،شدید سردرد، بدہضمی اورخون کی کمی جیسی علامات پیداہوجاتی ہیں۔ دیرپا کمی اعصابی بگاڑ، جلدی بیماریاں،کاہلی،سستی،دباؤاور بےچینی کاباعث بن جاتی ہے۔

معالجاتی خصوصیات:نت

وٹامن B3 نیاسن کی ایک بڑی خوراک (100mg) ترجیحاً دوسرے وٹامن B ارکان ان کے ساتھ روزانہ کھانے کے ساتھ لینے سے اعصابی کمزوری، دردشقیقہ،خلفشارخون،خون میں کولیسٹرول کی زیادتی، تصلب شرائن اوراسہال کیلئے انتہائی مفید ہے۔نیاسین Pellagra سے تحفظ اورعلاج کیلئے بہت مؤثر ہے۔ Pellegra کی شروعات کی علامات میں بھوک نہ لگنا اورنقاہت پر نیاسین سے جلدی قابو پایا جاسکتا ہے۔

لیکن ایسی علامات جن میں منہ کے زخم، بدہضمی، اعصابی بگاڑ، جلد خصوصاً ہاتھ، بازو، پاؤں اور ٹانگوں پر پھوڑے، پھنسی بننا وغیرہ شامل ہیں کا علاج دیر سے ممکن ہے۔ 10 ملی گرام یومیہ نیاسین کا استعمال کرنے سے عام طور پر پائے جانیوالے Pellagra کا مؤثر علاج کیا جا سکتا ہے۔

دردشقیقہ:۔

نیاسین، دردشقیقہ کے علاج کیلئے بہت ہی کارگر ہے۔ ایسے اشخاص جو دردشقیقہ اور خلفشار خون بوجہ خوف میں مبتلا ہوں، زیادہ مقدار میں B3 لینے سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

دل کے عارضے:۔

وٹامن B3 نیاسین دل کے درد کی شدت کو کم کرتی ہے اور دماغ میں خون منجمد ہونے سے روکتی ہے۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر):۔

نیاسین شرائن کو کشادہ کر کے خون کے دباؤ کو درست رکھتی ہے۔ خاص طور پر بلند فشار خون سے محفوظ رکھنے اور کولیسٹرول کم کرنے کیلئے مؤثر ہے۔ 30 ملی گرام نیاسین کی تین یکساں خوراکیں روزانہ لینے سے کولیسٹرول کی سطح 530 ملی گرام سے 230 ملی گرام تک کم کی جا سکتی ہے۔

اسہال:۔

اسہال کی بیماری اجزائے خوراک خاص طور پر نیاسین کی کمی کی وجہ سے لاحق ہو جاتی ہے۔ وٹامن B3 دوسرے وٹامن B گروپ ممبران کے ساتھ دینے سے اس بیماری پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

احتیاطیں:۔

زیادہ مقدار میں نیاسین کا دیرپا استعمال Histamine کے اخراج کا باعث بنتا ہے، جس سے حساسیت اور تمازیت، جلد کی خارش اور نظام انہضام میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر 3g یومیہ نیاسین کا استعمال کیا جائے تو خون میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

وٹامن B3 (Niacin) کے ماخذ Value per 100gm

خوردنی اجناس	Mcg	Nuts اور روغنی اجناس	Mcg
چاول کا بورا	29800	مونگ پھلی بھنی ہوئی	22100
جو	5400	سورج مکھی کے بیج	4500
گندم کا آٹا مع چھان بورا	4300	بادام	4400
جوار	3100	سرسوں کے بیج	4000
خشک مکئی	1800	چلغوزہ	3600
=		کوکونٹ خشک	3000
دالیں اور پھلی دار اجناس		پستہ	2300
سویابین	3200	کاجو	1200
چنے سرخ	3000	اخروٹ	1000
بھنے ہوئے مٹر	3500	**پھل**	
موٹھ	1500	خشک خوبانی	2300
		کھجور (خشک)	900
		پکا ہوا آم	900
=		**مچھلی، سمندری کھاجے، گوشت، مرغی**	
سبزیات		بھیڑ کا جگر	17600
لوٹس تنا (خشک)	1900	بڑا گوشت (بغیر چربی)	6400
سبز شلجم	5400	چھوٹا گوشت	6800
سبز چقندر	3300	جھینگے	4800
آلو	1200	**دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء**	
		گائے کا دودھ	1000
		گائے کا دودھ (پاؤڈر)	800

وٹامن B5 (Pantothenic acid)

The Anti Stress Factor

Recommended daily allowance	
Men	10mg
Women	10mg
Children	5.5Mg
*Value per kg of body weight.	

وٹامن B5 وٹامن بی کمپلیکس کا پانی میں حل پذیر ممبر ہے، جسے "Pantothenic acid" بھی کہا جاتا ہے۔ یہ راجر ولیم 1933ء کی دریافت ہے۔ یہ بہت سے حیاتیاتی مادوں کی بافتوں سے کشید کیا گیا تھا۔خمیر کی نمو بڑھانے والا عامل ہے، جسے بعد ازاں پنٹو تھینک ایسڈ (Pantothenic acid) کے طور پر تسلیم کیا گیا۔ Pantothenic acid یونانی لفظ Pantos جس کے معنی "Everywhere" کے ہیں۔ سب سے پہلے اسے چوہوں، کتوں، خنزیر، کبوتروں اور مرغیوں کیلئے ضروری سمجھا گیا۔ ولیم (1933ء) نے اسے علیحدہ کیا اور پھر مختلف کیمیائی ترکیبوں کے بعد مصنوعی طور پر تیار کیا۔

پنٹو تھینک ایسڈ (Pantothenic acid) ایک پیلا روغنیاتی مائع ہے جو کہ قلمی شکل اختیار نہیں کرتا۔ لیکن اس کے کیلشیم نمکیات کی قلمیں بن جاتی ہیں اور یہی ایک حالت ہے جس میں عام طور پر مل جاتا ہے۔ وٹامن B5 سادہ پانی (Neutra Solution) میں ضائع نہیں ہوتا، لیکن تیزابی اور اساسی واسطوں میں جلد ضائع ہو سکتا ہے۔ کھانے محفوظ کرنے کے طریقے کیفین، سلفر ادویات، خواب آور گولیاں اور الکوحل اس وٹامن کو ضائع کر دیتے ہیں۔ انسان میں پنٹو تھینک ایسڈ (Pantothenic acid) خوراک کی گزرگاہ میں جذب ہوتا ہے۔ پیشاب اور ماں کے دودھ کے ساتھ خارج ہوتا رہتا ہے۔

افعال:۔

پنٹو تھینک ایسڈ خامرائی افعال کا لازمی جز ہے جو کہ کاربوہائیڈریٹس، روغنیات اور لحمیات کی توڑ پھوڑ اور امائنو ایسڈز اور فیٹی ایسڈز کی تشکیل میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ پولی فائرن (Polyphrin) جو کہ خون کی سرخی (Haemogolobin) کا لازمی حصہ ہے، اس کے بننے کیلئے ضروری ہے۔ یہ جسم کے تمام ضروری افعال میں حصہ لیتا ہے۔

یہ غدہ کلاہ گردہ کو محرک کر کے کارٹی سون (Cortisone) اور دوسرے ہارمونز کی پیداواری صلاحیت بڑھاتا ہے۔ بنیادی طور پر B5 مانع اعصابی دباؤ ہے، جو کہ ذہنی دباؤ، جسمانی کھچاؤ اور زہریلا پن کو کم کرنے میں

بہت ہی فائدہ مند ہے۔ پنٹوتھینک ایسڈ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا، تعدیہ سے محفوظ رکھتا اور بیماری سے صحت یابی کی رفتار تیز کرتا ہے۔ یہ مرکزی اعصابی نظام کی نشوونما کو بڑھانے اور برقرار رکھنے میں مددگار ہے۔ قبل از وقت بڑھاپے کو روکتا ہے۔ شدید برقی شعاعوں کے نقصانات کے خلاف حفاظت مہیا کرتا ہے۔

ماخذ: حد

وٹامن B5 کی زیادہ مقدار کھاجوں میں ہی پائی جاتی ہے، جن میں سب سے اچھے ماخذ خمیر، جگر اور انڈے ہیں۔ اس کے علاوہ مونگ پھلی، کھمبی، مٹر اور سویابین میں بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ تقریباً نصف مقدار گندم، چاول، جوی وغیرہ کی پسائی کے دوران ضائع ہوجاتی ہے۔ پھلوں میں مقابلتاً وٹامن B5 کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔

کمی کی علامات: نت

وٹامن B5 کی کمی شدید تھکاوٹ، تعدیہ، بالوں کے گرنے اور سفید ہونے، ذہنی دباؤ، بے چینی، غنودگی اور پٹھوں کی کمزوری کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ نظام انہضام کی خرابی، قبض، جلدی بگاڑ، نشوونما میں رکاوٹ، پاؤں میں درد اور شدید حدت، بے خوابی، عضلات کا اکڑنا، نقاہت، خون میں شوگر کی کمی، فشار خون میں کمی اور چھوٹی آنت کا السر جیسی بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

معالجاتی اور مدمل خصوصیات: نت

عام طور وٹامن B5 کی 50 ملی گرام تا 200 ملی گرام تک کی خوراک استعمال کی جاسکتی ہے، لیکن تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ B5 کی 1000 ملی گرام مقدار یا اس سے بھی زیادہ یومیہ استعمال سے بھی کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

ذہنی دباؤ: ما

Pantothenic acid کا استعمال ذہنی دباؤ کے مریضوں کیلئے بہت ہی مفید ہے۔ اس سے خون میں کولیسٹرول کی سطح نیچے آجاتی ہے اور کوئی مضر اثرات بھی پیدا نہیں ہوتے۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد): ک

جوڑوں کے درد میں وٹامن B5 کا استعمال نہایت کارآمد ہے۔ ڈاکٹر ای۔ سی باؤٹن اور ہمنوا کے خیال میں جوڑوں کے درد کی بیماری وٹامنز کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پرانے جوڑوں کے درد والے مریضوں کے خون میں صحت مند اشخاص کی نسبت کم B5 پایا گیا۔ 100 گرام یومیہ وٹامن B5 کا استعمال درد کی شدت میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

تعدیہ:۔

تعدیہ کے دوران جگر کی حفاظت کر کے وٹامن B5 نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔تعدیہ کے خلاف اینٹی بائیوٹکس کے استعمال کے دوران وٹامن B5 بیماری کی وجہ تسمیہ (Causalorganism) کی قوت مدافعت کم کرتا ہے۔نخواستہ عوامل کے چانسز میں کمی اور جسم میں اینٹی باڈیز کو بڑھا دیتا ہے۔

جلدی بیماریاں:۔

وٹامن B5 کا استعمال خواہ بطور خوراک ٹیکہ، بیرونی مرہم یا سلوشن کے طور پر جلد کو دھوپ اور بڑھاپے میں ''Dermatitis'' (جلد کا سرخ ہونا اور درد کرنا) سے محفوظ رکھتا ہے۔

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا:۔ ا

وٹامن B5 ان تین اینٹی گرے ہیئر وٹامنز میں سے ایک وٹامن ہے جو کہ بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتے ہیں۔دوسرے وٹامن Aminobenzoic acid اور Inositol ہیں۔بہت سے لوگ جن کے بال سفید ہو گئے تھے۔وٹامن B5 کا استعمال کر کے اپنے بالوں کا قدرتی رنگ واپس لانے میں کامیاب ہو چکے ہیں۔تاہم بہت سے اچھے نتائج کیلئے تینوں Anti Grey Hair وٹامنز کو بالترتیب استعمال کرنا چاہیے۔ سب سے احسن طریقہ یہ ہے کہ تمام وٹامن B5 کے ماخذ جیسے خمیر، گندم اور جگر کو خوراک میں یقینی شامل کر لیا جائے تو بال قبل از وقت سفید نہیں ہوتے بلکہ سفید بالوں کا تدارک بھی ممکن ہے۔

Rich Sources of Vit. B5 (Pantothnic Acid)

خوردنی اجناس	Mcg	Nuts اور روغنی اجناس	Mcg
خشک جوی کا آٹا		مونگ پھلی	
گندم		سورج مکھی کے بیج	
چاول		کاجو	
دالیں اور پھلی دار اجناس		**گوشت سے**	
سویابین کا آٹا		جگر (بچھڑا)	
مٹر			
سویابین			
موٹھ اور مسور			

*Value per 100gm edible portions

وٹامن B6 (Pyridoxine)

The Versatile Vitamin

Recommended daily allowance	
Men	2.0mg
Women	2.0mg
Children	1.7mg
Infants	0.1-0.4mg
*Value per kg of body weight.	

وٹامن B6 (Pyridoxine) کو 1938ء میں تین مختلف ریسرچ گروپس نے دریافت کیا۔ لیکن SA حارث اور K-Fokarz نے اسے 1939ء میں مصنوعی طریقہ سے تیار کیا۔ یہ ایک سفید قلمی مادہ ہے جو کہ پانی اور الکوحل میں حل پذیر ہے۔ دیر پا سٹور کرنے، کھانوں کو محفوظ کرنے، گوشت کو بھوننے یا دوسری سبزیوں کیساتھ شوربہ بنانے، الکوحل اور ایسٹروجن کا استعمال اس وٹامن کو تباہ کردیتا ہے۔ وٹامن B6 بارہ **انگشتی** (Duodenum) میں جذب ہوتا ہے۔ جسم میں بہت تھوڑی مقدار میں جمع ہوسکتا ہے۔ لیکن بہت ساری بافتوں میں پایا جاتا ہے۔ زیادہ مقدار گردوں سے لیکن پاخانہ اور پسینہ کے ذریعے بھی معمولی مقدار میں خارج ہوجاتا ہے۔

افعال:۔

Pyridoxine خوراک کی جاذبیت، لحمیات اور خاص طور پر ضروری فیٹی ایسڈز کی تعمیر وتخریب میں ممد ہے۔ یہ بہت سے خامروں (انزائم) اور خامرائی نظام کو محرک کرتا ہے۔ انٹی باڈیز بنانے میں حصہ لیتا ہے جو کہ بیکٹیریل بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ B6 اعصابی نظام اور دماغ کی صحیح کارکردگی میں مددگار ہے۔ یہ افزائش نسل اور صحت مند حمل کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ وٹامن اعصابی اور جلدی بیماریوں کے علاوہ کولیسٹرول لیول، دل کی چند بیماریوں اور ذیابیطس سے محفوظ رکھتا ہے۔ دانتوں کو گلنے سڑنے سے بچاتا ہے۔ وٹامن B6 سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں ہونیوالے تمام ضروری افعال کیلئے بہت ہی اہم ہے۔ یہ وٹامن B12 کے جذب ہونے ہائیڈروکلورک ایسڈ اور میگنیشیم کی پیداوار کیلئے بھی درکار ہے۔

مآخذ: حد

خمیر، سورج مکھی کا بیج، گندم، سویابین اور اخروٹ پودوں کے کھاجوں میں وٹامن B6 کے بڑے مآخذ ہیں۔ اس کے علاوہ مسور اور موٹھ میں بھی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ پکے ہوئے کھانوں کی نسبت کچے کھاجوں میں اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

کمی کی علامات:

وٹامن B6 کی کمی سے خون کی کمی، ہاتھ پاؤں کی سوزش، ذہنی دباؤ اور جلدی بیماریاں، ہونٹوں کا پھٹنا، منہ سے بو آنا، گھبراہٹ، چھاجن، گردے کی پتھری، کولون کی سوزش، لبلبہ کو نقصان، بے خوابی، دانتوں کا گلنا سڑنا اور بے چینی جیسے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ مزید اس وٹامن کی کمی سے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ شدید سر درد، بڑھاپے کی بیماریاں اور وقت سے پہلے بھلکڑ پن جیسے عارضوں کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

معالجاتی اور مدمل خصوصیات:

وٹامن B6 حیرت انگیز طور پر بہت سے عارضوں کیلئے نہایت ہی مفید ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے وٹامن B6 بہت ہی کارآمد ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں Xanthurenic acid کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ وٹامن B6 کی کمی کی علامت ہے۔ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس ایسڈ کا پیشاب میں اخراج 50mg وٹامن B6 روزانہ دینے سے بہت کم رہ جاتا ہے۔

بواسیر:۔

B6 بواسیر کے علاج میں فائدہ مند ہے۔ ایسے اشخاص جو خونی بواسیر میں مبتلا تھے، ان میں وٹامن B6 کی کمی تھی۔ جب انہیں B6 کا استعمال کروایا گیا تو "موکے" ختم ہو گئے۔ 10mg وٹامن B6 ہر کھانے کے بعد لینے سے بواسیر سے جلد چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔ حاملہ خواتین میں اس وٹامن کی کمی بھی بواسیر کا باعث بنتی ہے۔

نوزائیدہ بچوں اور عورتوں میں تشنج:۔

وٹامن B6 کی کمی بچوں میں تشنج کی بیماری کا خدشہ بنتی ہے۔ جس میں بخار کی علامات بھی ظاہر نہیں ہوتیں۔ 0.5mg تا 10mg وٹامن B6 کی تین خوراکیں روزانہ دینے سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ یہ بات مشاہدہ میں آئی ہے کہ ایسی حاملہ خواتین جن میں غذائیت کی کمی ہوتی ہے، عام طور پر ان میں بچے کی نشوونما کیلئے زیادہ درکار B6 کی مقدار کم پائی جاتی ہے۔ یہ کمی بچے کے اعصابی نظام کی بڑھوتری پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ایسے حالات میں وٹامن B6 کی تین خوراکیں یومیہ بحساب 50mg دینے سے بہتری پیدا کی جا سکتی ہے۔

ماہواری میں بے قاعدگی:۔

جوان لڑکیوں میں دیرپا، ناہموار، بے قاعدہ ماہواری کا علاج وٹامن B6 سے کیا جا سکتا ہے۔ وٹامن B6 ایسٹروجن کو کنٹرول کر کے خون کے بہاؤ کو روک دیتا ہے۔

بے خوابی اور اعصابی دباؤ:

چونکہ B6 اعصابی نظام کو پرسکون رکھتا ہے۔ اس کا استعمال گھبراہٹ، مالیخولیا، بے چینی اور عمومی کمزوری میں فائدہ مند ہے۔ اس کیلئے B6 بحساب 40mg تین دفعہ یومیہ لینے سے آرام و سکون حاصل ہوتا ہے۔

حمل اورسفر میں قے آنا:۔ ا

حمل کے دوران اور سفر میں قے روکنے کیلئے وٹامن B6 نہایت مفید ہے۔اس کا سکون آور اثر ان بیماریوں میں کمی پیدا کرتا ہے۔اچھے نتائج کیلئے اس وٹامن کو40mg یومیہ صبح سویرے لینے سے افاقہ ہوتا ہے۔اگر علامات برقرار رہیں تو خوراک ہر چار گھنٹے بعد دہرائی جاسکتی ہے۔

احتیاطیں:۔

وٹامن B6 کے مضر اثرات بہت ہی کم ہیں۔لیکن اس کا مطلب ہرگز نہیں ہے کہ بغیر کسی حساب کے B6 کو استعمال کرلیا جائے۔ بڑی خوراکیں فقط بہت زیادہ کمی کو دور کرنے کیلئے استعمال کی جائیں۔ایسے مریض کی شفایابی کا محتاط طریقے سے مشاہدہ کیا جائے۔ممکنہ مضر اثرات بے چینی اور بے خوابی کے ہوسکتے ہیں۔

Rich Sources of Vit. B6 (Pyridoxine Acid)

Mcg	Nutsاور روغنی اجناس	Mcg	خوردنی اجناس
1250	سن فلاور بیج	1150	گندم (جرم)
750	اخروٹ	350	گندم کا آٹا
350	سنگھاڑہ تازہ	200	جو
	پھل		**دالیں اور پھلی دار اجناس**
500	کیلا	800	سویابین خشک
400	ایووکیڈو(Avocado)	650	سویابین کا آٹا
250	آلوچہ	600	مسور،موٹھ خشک
250	خشک میوے	600	لائما بین خشک
			سبزیات ا
		300	پالک
		250	آلو
		200	پھول گوبھی
		200	شکر قندی

*Value per 100gm edible portions

وٹامن B8(Biotin)

Strengthens Immunity

وٹامن B8(Biotin) بی کمپلیکس گروپ کا ممبر ہے۔ 1927ء میں ایم اے باس نے چوہوں کو کچے انڈوں کی سفیدی بطور لحمیات خوراک میں استعمال کرائی تو ان میں خارش، جلد کا پھٹنا، بال جھڑنے، عضلاتی کمزوری جیسے نقائص نمودار ہوگئے، جن کا علاج اس نے خمیر، جگر اور انڈے کی زردی کے استعمال کرانے سے کیا۔ جسے اس نے Anti Egg White فیکٹر کا نام دیا۔ بعد ازاں 1931ء میں جارجی نے اسے وٹامن H کا نام دیا۔(Hant in German mean skin) اسے 1939ء میں پی جاربی اور ساتھیوں نے علیحدہ کرلیا اور یہ Biotin کہلایا۔

بائیوٹن ایک نہایت تیز نامیاتی مادہ ہے۔ اس کی بہت ہی قلیل مقدار خمیر اور دوسرے بیکٹیریا کی نشوونما کیلئے نہایت مؤثر ہے۔ یہ بہت سے خامرائی نظام کا حصہ ہے۔ گرم پانی میں جلدی حل پذیر ہے لیکن ٹھنڈے پانی میں حل پذیری کم پڑ جاتی ہے۔ روغنیات کو حل کرنیوالے مائعات میں Biotin وٹامن B8 حل نہیں ہوتا، لیکن الکوحل میں اس کی حل پذیری بہت ہی کم ہے۔ پانی، سلفر، ادویات، ایسٹروجن، کھانا محفوظ کرنے کے طریقے، الکوحل اور خاص طور پر انڈے کی سفیدی کی زیادہ مقدار اس وٹامن کو تباہ کر دیتی ہے۔

افعال:۔

وٹامن B8 (بائیوٹن) صحت مند اور قوی مدافعتی نظام کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ نشاستہ، لحمیات اور روغنیات کی شکست وریخت میں ممد ہے۔ بالوں کی نشوونما کیلئے بے حد ضروری ہے۔ بالوں کے گرنے اور سفید ہونے کو روکتا ہے۔ یہ وٹامن جلد اور اعصابی نظام کو صحت مند حالت میں رکھتا ہے اور رنگوں کے ذرات کی مناسب تقسیم بھی اسی ہی کی بدولت ممکن ہے۔

ماٰخذ:حد

خمیر، بڑا گوشت، جگر، چاول کا بورا، جرم برادہ (Rice polishing) اور مونگ پھلی اس کے بہترین ماٰخذ ہیں۔ یہ وٹامن آنتوں میں پیدا ہوتا ہے۔ بشرطیکہ آنتوں میں صحت مند فلورا کی کافی مقدار موجود ہو۔ البتہ انٹی بائیوٹک کا زیادہ استعمال اس کے بننے میں بڑی رکاوٹ ہوتی ہے۔

وٹامن B8 کی کمی کی علامات

چونکہ یہ وٹامن انسانی غذائیت میں بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔اس لئے اس کی کمی عضلاتی کمزوری، جلدی خارش، درد، نقاہت اور بھوک کی کمی کی علامات پیدا کرتی ہے۔علاوہ ازیں چھاجن، بالوں میں سکری اور ضائع ہونا اور جلد کے نیچے چربی جمع ہوجاتی ہے اور عام عارضے جو لاحق ہوسکتے ہیں ان میں جلدی خرابیاں، دل کے عارضے، پھیپھڑوں کا تعدیہ، خون کی کمی، شدید تھکاوٹ، دماغی الجھاؤ اور غنودگی شامل ہیں۔زبان کے گوشت کا حصہ ضائع ہوسکتا ہے۔

معالجاتی خصوصیات

بچوں میں 20mcg بائیوٹن روزانہ دس دن تک بین العضلاتی لینے سے Seborrheic dermititis سے پڑے نشانات کو ختم کیا جاسکتا ہے۔بائیوٹن 400mcg روزانہ برائے 8 تا 12 ہفتہ یا 600mcg روزانہ برائے 6 تا 12 ہفتہ کا استعمال کیل، مہاسوں اور چھائیوں کیلئے بہت مفید ہے۔کریم ایک دفعہ روزانہ اور شیمپو تین دفعہ روزانہ جن میں 0.25 تا 1.0 فیصد بائیوٹن موجود ہو بالوں کو گرنے سے روکنے کیلئے نہایت موزوں ہیں۔

وٹامن B8 (Biotin) کے ماخذ

Mcg	سبزیات	Mcg	خوردنی اجناس
	مشرومز		چاول کا بورا
	پھول گوبھی		چاول کا برادہ (Polishing)
	Nuts		چاول جرم
	اخروٹ		جوی کا آٹا
	بھنی ہوئی مونگ پھلی		گندم کا آٹا مع بورا
			گوشت
			بڑا گوشت

وٹامن B9 (Folic Acid)

Prevents Anaemia

Recommended daily allowance	
Men	100mg
Women	100mg
Pregnant womens	400mg
Lactating womens	150mg
Children	80mg
Infants	25mg

وٹامن B9 یا فو لک ایسڈ جسے فولاسین اور فولیٹ بھی کہتے ہیں 1938ء میں پہلی دفعہ مرغیوں کیلئے ضروری جزو خوراک تسلیم کیا گیا۔ اس کے بعد یہ دوسرے حیوانات اور انسانوں کے کیلئے بھی ضروری قرار پایا۔ بطور دوا اسے 1945ء میں ٹی اور ڈی سپائیز نے استعمال کیا اور خون کی کمی اور انتڑیوں کی جاذبیت کو بڑھانے میں وٹامن B9 کو نہایت ہی فائدہ مند ثابت کیا۔

فو لک ایسڈ ایک پیلا قلمی مادہ ہے جو کہ پانی میں بہت کم اور تیزابی محلول میں بالکل حل نہیں ہوتا۔ لیکن پانی اور اساسی محلول میں پکانے کے طریقوں سے اس کی بہت سی مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ سلفرادویات، سورج کی روشنی اور کھانے سے محفوظ کرنے کے طریقے اسی وٹامن کی تباہی کا ذریعہ ہیں۔ یوں تو فو لک ایسڈ جسم کی ساری گزرگاہ میں جذب ہوتا ہے، لیکن اثنا عشری میں بنیادی طور پر سب سے زیادہ مقدار جذب ہوتی ہے۔ تمام جسم میں پائی جانیوالی فو لک ایسڈ کی آدھی مقدار جگر میں 5 تا 15 ملی گرام فی کلوگرام جگر کے وزن کے حساب سے ہوتی ہے۔ تھوڑی سی مقدار پیشاب اور پاخانہ میں خارج کر دی جاتی ہے۔

افعال:۔

فو لک ایسڈ وٹامن B12 کے ساتھ مل کر خون کے سرخ خلیے بننے، ان کے پختہ کار ہونے اور تعداد میں اضافے کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ جسم کے خلیے بشمول اعصابی خلیے اور نیوران کی تیاری کیلئے بھی بہت ضروری ہے۔ یہ RNA نیوکلیک ایسڈ اور DNA پیدا کرتا ہے۔ پروٹین کی تعمیر وتخریب کرتا ہے جو کہ افزائش میں مد ہے۔ انٹی باڈیز کے بنانے میں مدد دیتا ہے، جو کہ تعدیہ سے محفوظ رکھتی ہے اور زخموں کے مندمل ہونے میں سازگار ہیں۔ جلد اور بالوں کو صحت مند رکھتا اور بالوں کو وقت سے پہلے سفید ہونے سے روکتا ہے۔ فو لک ایسڈ حاملہ عورت اور جنس کیلئے نہایت ہی اہم واحد غذائی جز ہے۔ حقیقتاً حاملہ عورت کا فولیٹ سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کا استعمال صحت مند حمل کا باعث ہوتا ہے۔ یہ وٹامن دودھ کی مقدار میں بھی اضافہ کرتا ہے۔

مآخذ:حد

دالوں اور پھلی دار اجناس میں وٹامن B9 بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ نیز سبزیاں جیسے پالک اور پودینہ بھی فولک ایسڈ کے اچھے مآخذ ہیں۔ دراصل سبز پتوں میں اس وٹامن کی موجودگی سے ہی اس کا نام فولاسین (Follum meaning leaf) رکھا گیا ہے۔

وٹامن B9 کی کمی کی علامات:نت

وٹامن B9 کی کمی خون کی کمی کا باعث بنتی ہے، جوکہ عموماً حاملہ عورتوں میں اور بچوں میں ہوتا ہے۔ جلدی بیماریاں، بالوں کا گرنا ناقص نظام خون، سرمئی بھورے رنگ کے جلد پر دانے بننا، تھکاوٹ اور ذہنی پسماندگی جیسی علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔ افزائش نسل میں خرابیاں جیسے اسقاط حمل، زچگی میں پیچیدگیاں اور نومولود کی شرح اموات میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ وٹامن B9 کی کمی مردوں میں حس ذکاوت کم کردیتی ہے۔ فولک ایسڈ کی کمی پاگل پن کا باعث بن سکتی ہے۔ مانع حمل تمام دافع رعشہ، دافع ملیریا ادویات، سلفر کمپاؤنڈ اور Ethanol وغیرہ فولک ایسڈ کی تعمیر وتخریب میں حائل ہوتی ہیں۔

معالجاتی خصوصیات:نت

فولک ایسڈ کی بڑی خوراکیں چند غیر معمولی امراض کیلئے جن سے ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ نہایت فائدہ مند ہیں۔

Magaloblostic Anaemia:۔

غذائی میگالوبلاسٹک خون کی کمی جوکہ اکثر خواتین کو چھوٹی عمر اور حمل کے دوران ہوجاتی ہے میں فولک ایسڈ ضروری ہوتا ہے، جس کی مقدار 5mg تا 10mg یومیہ کے حساب سے کافی ہوتی ہے۔ FDA فوڈ اینڈ ڈرگ ایسوسی ایشن آف امریکہ نے بھی اس بات کی تصدیق کردی ہے کہ فولک ایسڈ بہت سے پیدائشی نقائص دور کرتا ہے۔

Sprue:۔

سپرو (Sprue) کے علاج میں فولک ایسڈ نہایت مفید ہے۔ Sprue آنت کا عارضہ ہے، جس میں منہ اور زبان پر ورم آجاتا ہے۔ خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے اور شدید اسہال اور پاخانہ میں چربی شروع ہوجاتی ہے۔ یہ فولک ایسڈ کی کمی سے ہوتا ہے۔ اس کا علاج 25ml یومیہ بطور ٹیکہ سے ممکن ہے۔

اسقاط حمل (حمل کا گرجانا):لما

فولک ایسڈ اسقاط حمل کے علاج کیلئے مفید ہے۔ 10ml فولک ایسڈ وٹامن B12 اور فولاد کے ساتھ حمل کے شروع سے آخر تک استعمال کرنا نہایت مستحسن ہے۔

ذہنی پسماندگی:۔

فو لک ایسڈ کا استعمال دماغی افعال کو تیز کر کے ذہنی پسماندہ بچوں کی زندگی خوشگوار بناتا ہے۔مرگی زدہ بچے ذہنی مفلوج لوگوں کیلئے 5ml فو لک ایسڈ تین دفعہ یومیہ دینے سے بہتر اور جلد نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

جلد پر بھورے دانوں کا بننا: ۔

فو لک ایسڈ اور وٹامن B12 کی کمی سے جلد پر گہرے بھورے رنگ کے دانے جو کہ عموماً چہرے، منہ کے اندر، بغلوں میں، رانوں اور ہتھیلیوں پر بن جاتے ہیں۔یہ اکثر حاملہ اور ایسی خواتین جو مانع حمل ادویات استعمال کرتی ہیں، ان میں ہوتا ہے۔10ml گرام فو لک ایسڈ 100mcg وٹامن B12 دن میں تین دفعہ لینے سے ان دانوں سے نجات مل جاتی ہے۔جوڑوں کے درد کا علاج عموماً بذریعہ خوراک کیا جاتا ہے۔مزید بہتری کیلئے فو لک ایسڈ 10 تا 40ml یومیہ بہتر نتائج پیدا کرتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:۔

فو لک ایسڈ کا عام طور پر کوئی برا اثر نہیں ہوتا۔Magaloblastic Anaemia کے علاج میں غشی طاری ہوسکتی ہے۔لہٰذا اس کا استعمال صرف معالج کی ہدایت پر ہی ہونا چاہیے۔

Rich Source of Vit B9 (Folic Acid)

Mcg	سبزیات	Mcg	خوردنی اجناس
51.0	پالک	14.7	باجرہ
50.0	لوبیا	14.0	جوار
25.3	بھنڈی توری	14.0	خشک مکئی
	مغزیات اور روغنی اجناس	12.1	گندم کا آٹا
16.0	مونگ پھلی		**پھلی دار اجناس اور دالیں**
15.3	سوکھی گری	69.0	مٹر
	گوشت اور مرغی	34.0	چنے
70.3	انڈے	14.5	مسور
65.5	بھیڑ کا جگر		
61.2	بکری کا جگر		

*Value per 100gm edible portions

وٹامن B12 (Cyanocoblamin)

Stimulates growth of Red Blood Cells

Recommended daily allowance	
Men	1000mg
Women	1000mg
Children	550mg

1948ء میں دومختلف ریسرچ گروپس ای۔ایل سمتھ برطانیہ اورایل۔ایف مارکر امریکہ نے جگر سے وٹامن B12 کوعلیحدہ کیا۔تاہم 1964ء میں کیمسٹری نوبل انعام یافتہ Hodgkin اوراس کے ساتھیوں نے وٹامن B12 کا فارمولا پیش کیا اورنتیجہ اخذ کیا کہ یہ وٹامن فقط فنجائی اور بیکٹیریا ہی پیدا کرتے ہیں۔انسانی آنت میں موجود بیکٹیریا بھی کافی حدتک اس وٹامن کی افزائش کرتے ہیں۔اس وٹامن کی نہایت ہی قلیل مقدارمہلک خون کی کمی میں بہت مفید ہے۔B12 کی کمی آنت کی جاذبیت میں سستی آنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔جس کا غذائیت کی کمی بیشی سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

یہ وٹامن پانی میں آسانی سے حل پذیر ہے لیکن اُبلتے پانی میں حل پذیری میں کمی آجاتی ہے۔البتہ تیزاب اوراساس کی موجودگی اس کی تباہی کا سبب بنتی ہے۔علاوہ ازیں سورج کی شاعیں،الکوحل،ایسٹروجن اورخواب آورگولیاں بھی اس وٹامن کوتباہ کردیتی ہیں۔وٹامن B12 کی اکثر کمی غذائیت میں کمی سے نہیں ہوتی بلکہ آنت میں جاذبیت کے متاثر ہونے سے ہوتی ہے۔معدے کی رطوبت (Gastric Juice) کی کافی مقدارکیلشیم اورلحمیات سے بھرپورغذائیں اس وٹامن کے جذب ہونے میں نہایت فائدہ مند ہیں۔

B12 کی جومقدارفوری طور پر ہمارے جسم میں درکارنہیں ہوتی۔جگر میں ذخیرہ کر لی جاتی ہے۔جگر میں B12 کی کافی مقدار اپنے اندر ذخیرہ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔تقریباً30مائیکروگرام یومیہ کے حساب سے B12 کا اخراج پیشاب میں ہوتا ہے۔اگراس وٹامن کی زیادہ مقدارانجیکٹ کردی جائے تواس کا 90 فیصد پاخانہ میں خارج ہوجاتا ہے۔یہ وٹامن ماں کے دودھ سے بھی خارج ہوتا ہے جوکہ دودھ پیتے بچوں کیلئے ضروری ہے۔

افعال:۔

وٹامن B6 کی طرح B12 بھی خون کے سرخ خلیوں کے احیاء اور تجدید کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ مرکزی عصبی نظام کی صحیح کارکردگی کیلئے بہت اہم ہے۔ یہ محویت اور یادداشت کو جلا دیتا اور سکون آور ہے۔ جسم کی افزائش کیلئے B12 روغنیات، نشاستہ اور لحمیات کے استعمال میں بہت ضروری ہے۔ بچوں میں بھوک پیدا کر کے ان کی نشوونما بڑھاتا ہے۔ یہ فولک ایسڈ کی تعمیر و تخریب کے علاوہ بہت سے ضروری تعمیری اور خامرائی عوامل میں بھی حصہ لیتا ہے۔ مخ میں موجود خلیوں میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کیلئے B12 اور B9 کی کافی مقدار میں موجودگی ضروری ہوتی ہے۔

ماخذ: حد

وٹامن B12 واحد وٹامن ہے جو کہ زیادہ تر حیوانی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ گوشت، جگر، انڈے، جھینگے اور ڈیری مصنوعات اس کے بہترین ماخذ ہیں۔ سبزی خوروں کیلئے ضروری ہے کہ یا تو دودھ زیادہ استعمال کریں یا پھر B12 کی گولی اضافی استعمال کریں۔

کمی کی علامات: نت

B12 کی کمی مہلک خون کی کمی کا باعث ہوسکتی ہے۔ بچوں میں بھوک کی کمی اور نتیجتاً نشوونما میں رکاوٹ، منہ میں ورم، بے حسی کی کیفیت، دماغی کمزوری اور محویت میں کمی آجاتی ہے۔ یوں تو ہر خلیے میں B12 کی کمی اثر پذیر ہوتی ہے، لیکن جہاں خلیے بہت جلد منقسم ہوتے ہیں، وہاں اس کی کمی بہت متاثر ہوتی ہے۔ مثلاً ہڈی (مخ) میں خون بنانے والے خلیے اور معدی ومعوی (معدہ اور آنتوں سے متعلق) خلیے اور اعصابی نظام پر بھی B12 کی کمی بہت اثر انداز ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی اور سطحی اعصابی ریشوں میں بگاڑ آجاتا ہے۔

معالجاتی خصوصیات: نت

ذہنی دباؤ، محویت میں کمی، شدید تھکاوٹ، بھلکڑ پن، بے خوابی، عدم اشتہاء، وزن میں کمی کی صورت میں B12 کا باقاعدگی سے استعمال نہایت فائدہ مند ہے، چونکہ یہ وٹامن جلدی سرائت پذیر نہیں ہے۔ اس لئے معالج 100 تا 1000mcg بطور ٹیکہ تجویز کرتے ہیں۔

خون کی کمی:۔

مہلک خون کی کمی کے علاج کیلئے B12 کا ٹیکہ انتہائی فائدہ مند ہے۔ ہفتہ میں دو بار B12 کا ٹیکہ (1000 مائیکروگرام) ہیموگلوبن کی کمی پوری ہونے تک لگاتے رہیں۔ اس کے بعد ہر چھ ہفتے کے بعد ایک ٹیکہ مریض کی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے کافی ہوتا ہے۔ شروع شروع میں بڑی خوراک کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح حسی تحریک کی بحالی کیلئے بھی یہ وٹامن کارآمد ہے۔

سگریٹ نوشی:۔

وٹامن B12 اور B9 کا استعمال پرانے سگریٹ نوشوں میں پھیپھڑوں کے سرطان سے بچاؤ کیلئے مفید پایا گیا ہے۔

احتیاطیں:۔

وٹامن B12 کے کوئی مضر اثرات دیکھنے میں نہیں آئے حتیٰ کہ بڑی بڑی خوراک بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

Rich Source of Vit B12 (Cyanocobalamin)

خوردنی اجناس	Mcg	سبزیات	Mcg
گوشت مچھلی اور پولٹری	مائیکروگرام کر	دودھ اور دودھ کی مصنوعات	مائیکروگرام کر
جگر (بھیڑ)	91.9	بغیر چکنائی کے خشک دودھ	0.83
جگر (بکری)	90.4	بھینس کا دودھ	0.14
تازہ جھینگے	9.0	گائے کا دودھ	0.14
انڈے کی زردی	4.4	گائے کا دہی	0.13
بکری کا گوشت	2.8	بھینس کا دہی	0.10
انڈا (پورا)	1.8		
بھینس کا گوشت	1.7		

*Value per 100gm edible portions

کولین(Choline)

For a Healthy Liver

کولین (Choline) وٹامن بی گروپ کا ممبر ہے۔ غذائیت میں اس وٹامن کی اہمیت Best H.C اور Huntsman E.M نے 1934ء میں واضح کی۔ انہوں نے ثابت کیا کہ کولین کی کمی جگر میں چربی پیدا کرتی ہے۔ کولین کھانوں اور ہمارے جسم میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ جہاں یہ Methionine (an amino acid) سے وٹامن B12 اور B9 کی مدد سے تیار کی جاتی ہے۔

Recommended daily allowance	
Men	1000mg
Women	1000mg
Children	550mg

کولین ایک بے رنگ، قلمی مرکب ہے جو پانی کو جلدی جذب کر لیتا ہے۔ اس لئے پانی اور الکوحل میں بھی جلد حل پذیر ہے۔ کولین کے رقیق محلول جلدی جذب کر لیتا ہے۔ اس لئے پانی اور الکوحل میں بھی جلد حل پذیر ہے۔ کولین کے رقیق محلول (4 فیصد سے کم) پر زیادہ درجہ حرارت اثر انداز نہیں ہوتا لیکن گاڑھے محلول کو جوش دینے پر کولیب تحلیل ہو جاتی ہے۔ پانی، سلفرادویات، کھانے محفوظ کرنے کے طریقے اور الکوحل اسے تباہ کر دیتے ہیں۔ یہ امعاء میں جذب کی جاتی ہے اور زیادہ تر پیشاب میں خارج کر دی جاتی ہے۔

افعال:۔

کولین ہمارے جسم میں روغنیات (چربی) کی منتقلی میں مددگار ہے اور جگر میں چربی کو جمع ہونے نہیں دیتی۔ کولین انوسیٹول (Inositol) (یہ وٹامن بی گروپ کا ایک اور ممبر ہے) کے ساتھ مل کر چربی اور کولیسٹرول کو مناسب استعمال میں لاتی ہے۔

فاسفورس اور فیٹی ایسڈز سے مل کر لسیتھین (Lecithin) (حسی خلیہ کا لازمی جز) کی افزائش کیلئے تحریک پیدا کرتی ہے۔ یہ وٹامن چند مادوں میں سے ایک ہے جو کہ دماغی خلیوں میں داخل ہو کر قوت یاداشت کو بڑھاتا ہے۔

ماخذ:حد

کولین مچھلی اور سمندری کھاجوں میں زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

کمی کی علامات:نت

کولین کی دیرپا کمی صلابت جگر، جگر کا روغنیاتی انحطاط، بلند فشارِ خون اور شرائن کے سخت ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔

معالجاتی خصوصیات:نت

منہ کے راستے کولین اور لیسیتھین (Lecithin) کا استعمال ہمارے خون میں کولین کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔

گردوں کی سوزش:۔

کولین گردوں کی سوزش کو دور کرنے کیلئے نہایت مفید ہے۔ عام طور پر دی جانیوالی خوراک میں کولین کی شمولیت سے لیبارٹری جانوروں کے گردوں کی سوزش کا علاج بہت مؤثر رہا۔ کچھ اسی طرح کے نتائج انسانی جسم پر مرتب ہوئے ہیں۔ 102 لوگ جن کے جگر بڑھ چکے تھے، ان میں سے 51 اشخاص میں کولین کی کمی پائی گئی، جس کی وجہ سے ان میں بلڈ یوریا اور پیشاب میں البومن (Albumin) کی زیادتی اور گردوں میں معمولی سوزش تھی۔ کولین کی وافر مقدار استعمال کروانے سے بیماری فوراً جاتی رہی۔ تاہم انوسیٹال یا لیسیتھین کے ساتھ کولین کا استعمال زیادہ فائدہ مند رہتا ہے۔

جگر کو نقصان:۔

چوہوں میں دیکھا گیا ہے کہ کولین کی کمی سے جگر کے خلیوں میں چند گھنٹوں میں ہی چربی جمع ہونا شروع ہوگئی۔ تھوڑے ہی وقت میں خلیے پھٹنے کی حد تک پھول گئے اور وہاں سے چربی خون اور بائل میں شامل ہونا شروع ہوگئی۔ اسی طرح کی علامات انسان میں صلابت جگر سے پیدا ہو جاتی ہیں جو کہ جانوروں میں ایک مہلک مرض ہے۔ جس کیلئے کولین کی کمی کو دور کرنا از حد ضروری ہوتا ہے۔

بلند فشار خون:۔

جانوروں کی غذا میں کولین کی کمی کی وجہ سے بلند فشار خون پیدا ہو جاتا ہے۔ تجرباتی طور پر بلند فشار خون کے 158 مریض جو کہ ایک سال یا اس سے بھی زیادہ عرصہ کیلئے مختلف دواؤں کا استعمال بغیر کسی افاقہ کے کر رہے تھے۔ جب انہیں تمام دوائیں بند کر کے فقط کولین 5 سے 10 یوم تک دی گئی تو سر درد، غنودگی، کانوں کی سرسراہٹ، دل کی تیز دھڑکن اور قبض جیسی علامات میں بہتری آئی یا پھر سرے سے ہی ختم ہوگئیں۔ تین ہفتوں کے اندر بلند فشار خون گرنا شروع ہوگیا اور آخر کار کم ہوگیا اور ساتھ ساتھ بے خوابی، کپکپاہٹ، سوزش بدن اور بصری بے قاعدگی سے آہستہ آہستہ آفاقہ ہوا۔

دل کا عارضہ:۔

کولین اور انوسیٹول کا ایک ساتھ استعمال دل کے عارضے میں بہت فائدہ مند ہے، جس سے مریض کے خون میں کولیسٹرول اور چربی کی مقدار میں کمی آجاتی ہے۔

احتیاطیں:۔

منہ کے ذریعے کولین اور لیسیتھین کا زیادہ استعمال مضر اثرات پیدا کرتا ہے، جس میں دست آنا، متلی اور قے بہت زیادہ رال خیزی اور ذہنی دباؤ شامل ہیں۔

Rich Source of Choline کولین

خوردنی اجناس	Mcg	روغنیات اور روغنی اجناس	Mcg
سویابین	352	سرسوں کے بیج	211
موٹھ اور مسور	299	**پھل**	
چنے	206	سیب	321
گندم	206	گوزبیریز	256
کاؤپنیر	202	**مچھلیاں اور سمندری کھاجے**	
سبز چنے	167	پیدا مچھلی	1018
		چیتل مچھلی	943
چقندر	242	راہو مچھلی	819
پالک	178	سول مچھلی	572
گاجر	168	جھینگے	542
شلغم	137		
کدو	136		
پھول گوبھی	127		
آلو	100		
سفید مولی	63		
بند گوبھی	120		

*Value per 100gm edible portions

انوسیٹول(Inositol)

Prevents Hair Loss

انوسیٹال وٹامن بی گروپ کا ممبر ہے۔ یہ ایک قلمی مرکب ہے جس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ پانی میں بہت زیادہ حل پذیر ہے۔ زیادہ درجہ حرارت، سادہ پانی اور تیزابی یا اساسی واسطوں میں بھی ضائع نہیں ہوتا۔ تاہم سلفر ادویات، کھانے محفوظ کرنے کی تراکیب، الکوحل اور کافی (Coffee) اسے تباہ کردیتے ہیں۔ تقریباً 90 فیصد سے زائد غیر تحلیل شدہ انوسیٹال جسم میں جذب کرلیا جاتا ہے، لیکن یہ عمل بہت سست ہوتا ہے، تاہم اس وٹامن کی تعمیر وتخریب گردوں میں ہوتی ہے، جہاں یہ گلوکوز میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

Recommended daily allowance	
Men	1000mg
Women	1000mg
Children	550mg

افعال:۔

انوسیٹال ہمارے جسم میں چربی کی نقل وحرکت کیلئے بہت ضروری ہے۔ کولین کی طرح یہ وٹامن بھی دماغی خلیات کی نشوونما کیلئے اہم ہے۔ کولیسٹرول کی مقدار کو کم اور بالوں کی نشوونما کو بہتر کرتا ہے۔ بالوں کے گرنے کو روکتا اور دافع چھاجن ہے۔

مآخذ:حد

سب سے اچھا مآخذ جگر ہے۔ اس کے علاوہ بروئیورز (Brower's) کا خمیر، خشک لائما لوبیا، گائے بھینس وغیرہ کا دماغ اور دل، گریپ فروٹ، خشک میوہ جات، گندم (جرم) غیر مصفی شیرہ جات، مونگ پھلی اور بند گوبھی میں بھی انوسیٹال کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔

کمی کی علامات:نت

اس وٹامن کی کمی بال جھڑ، گنجاپن، ورم معدہ، بلند فشار خون، جگر میں چربی جمع ہونا اور سخت ہوجانا اور چھاجن جیسی بیماریوں کا مؤجب ہوسکتی ہے۔

معالجاتی خصوصیات:نت

انوسیٹال بحساب2 گرام یومیہ برائے 6 تا10 ہفتہ تک کولیسٹرول کی زیادتی کے مریضوں میں کولیسٹرول کومقدار کوکم کر دیتا ہے۔

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا:۔ ا

جیسا کہ وٹامن B6(Pantothenic acid) کےمضمون میں واضح کیا گیا تھا۔انوسیٹال بھی ان تین دافع سفید بال، وٹامنز بی گروپ میں سے ایک ہے جن میں تیسرا (Paba) Para, aminobenzic acid ہے۔2 ملی گرام انوسیٹال، 10 ملی گرام Pantothenic acid اور 100 ملی گرام (Paba) کا وافر استعمال سفید بالوں کو عام طور پر قدرتی سیاہ رنگ میں تبدیل کر دیتا ہے۔ ترجیحاً ان وٹامنز کو ایسے کھانوں میں جن میں وٹامن بی گروپ کے دوسرے ممبر بھی پائے جاتے ہیں استعمال کریں مثلاً خمیر، گندم (جرم) اور جگر وغیرہ۔

گنجا پن:۔

مردوں میں گنجا پن عام طور پر غذائیت میں انوسیٹال کی کمی کی وجہ سمجھا جاتا ہے۔تجرباتی طور پر دیکھا گیا ہے کہ جانوروں میں انوسیٹال کی کمی سے ان کے بال گر جاتے ہیں۔دلچسپی کی بات یہ ہے کہ نر جانوروں کے بال مادہ جانوروں سے آدھا عرصہ پہلے گر گئے لیکن جب غذا میں انوسیٹال کا استعمال کروایا گیا تو نئے بال کی تہہ نکل آئی۔تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ عورتوں میں انوسیٹال کی ضرورت مردوں کے مقابلے کم ہوتی ہے۔دو ماہ تک انوسیٹال کا استعمال گنجے پن کے علاج میں بہت ہی کارآمد ثابت ہوا ہے۔عورتوں میں بھی اس وٹامن کا استعمال بالوں کی نشوونما میں تحریک پیدا کر سکتا ہے۔لیکن اس کی کمی بھی کوئی خاطر خواہ اثرات نہیں رکھتی۔

دل کی بیماری:۔

کولین میں بھی ذکر کیا جا چکا ہے کہ انوسیٹال کا کولین کے ساتھ استعمال دل کی بیماریوں کے علاج میں کافی فائدہ مند ہے۔

وٹامن سی (Ascorbic acid)

The Antibiotic Vitamin

Recommended daily allowance	
Men	40mg
Women	40mg
Lactating womens	80mg
Children	40mg
Infants	25mg

وٹامن سی یا Ascorbic acid کی کہانی بڑی دلچسپی اور حیرت انگیز ہے۔ اٹھارہویں صدی عیسوی میں ایک انگریز بحری سرجن نے دیکھا کہ سفر کے دوران تمام بحری مسافروں کو گوشت خورے (Scurvy) کی بیماری لاحق ہوگئی ہے، لیکن تازہ ترشاوہ پھلوں کے استعمال سے یہ بیماری جاتی رہی۔ مگر وہ اس کی تصریح نہ کر سکا۔

1928ء میں اس وٹامن کو Szent Gyogi نے کلاہِ گردہ، بند گوبھی اور مالٹے، سنگترے سے علیحدہ کیا۔ تاہم وہ اس کی خصوصیات کو واضح نہ کر سکا۔ 1932ء W.N Nawarth اور E.L Hirst نے برمنگھم میں اس وٹامن کی کیمیائی ترکیب اور تیاری کی تشریح کی۔ 1938ء میں Ascorbic acid کو عالمی سطح پر وٹامن سی کے نام کے طور پر تسلیم کرلیا گیا۔

وٹامن سی پانی میں جلد حل پذیر سفید قلمی مادہ ہے جو کہ زیادہ درجہ حرارت، عمل تکسید، خشک اور ذخیرہ کرنے پر تحلیل ہو جاتا ہے۔ نہایت ہی کم درجے کی اساسیت اس وٹامن کو تباہ کر دیتی ہے۔ تیزابی خاصیت کے حامل پھلوں اور سبزیات کو گرم کرنے سے غیر تیزابی کھاجوں کی نسبت بہت کم اور ایسکاربِ ایسڈ ضائع ہوتا ہے۔ چند سبزیات میں سے پکانے کے چند منٹ میں یہ وٹامن ختم ہو جاتا ہے۔

وٹامن سی کی خون میں جاذبیت چھوٹی آنت کے اوپری حصے میں ہوتی ہے۔ اس وٹامن کی مقدار مختلف بافتوں میں کم وبیش ہوتی ہے۔ ایڈرینل اور پچوٹری بافتوں، دماغ، لبلبہ، گردے، جگر اور تلی میں مقابلتاً اس کا اجتماع بہت زیادہ ہوتا ہے۔ خون کے خلیے میں ایسکاربک ایسڈ کی مقدار خون کے دھارے کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ وٹامن سی کا اخراج گردوں سے بذریعہ پیشاب جاری رہتا ہے۔ جسم میں اس وٹامن کی مقدار ختم ہونے کیساتھ ساتھ اس کا اخراج بھی ختم ہو جاتا ہے یا بالکل کم پڑ جاتا ہے۔ 3g یومیہ کے حساب سے Ascorbic acid کی بڑی مقدار میں بذریعہ پاخانہ اور تھوڑی مقدار میں پیشاب میں خارج کر دی جاتی ہے۔

افعال:۔

وٹامن سی کا سب سے ضروری اور واضح فعل کولا جن کی تشکیل ہے۔ یہ ایک لحمیاتی مادہ ہے جو خلیوں کو ایک دوسرے سے باندھے رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کولا جن کی کمی یا غیر موجودگی زخموں کے مندمل ہونے میں تاخیر کا باعث بنتی ہے۔ وٹامن سی فولاد کی جاذبیت کو بڑھاتا ہے جو کہ خوش وخرم صحت، قوت حیوانی و برداشت کے مادے کو جلا دیتا ہے۔ اس وٹامن کی بدولت جلد صاف ستھری، چہرہ ہشاش بشاش، مسوڑھے اور دانت تندرست وتوانا رہتے ہیں۔ یہ غدودوں اور اعضاء کے اہم افعال میں حصہ لیتا ہے۔ یہ وٹامن ہڈیوں کی محافظت اور غدہ کلاہِ گردہ اور غدودِ درقیہ کے صحیح افعال کیلئے بھی بہت ضروری ہے۔ زخموں کو مندمل کرتا اور ہر قسم کے جسمانی اور ذہنی دباؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔ ماحول، کھانوں، اور پانی میں موجود ہر قسم کے مضر کیمیاوی اثرات سے بچاتا اور دوائیوں کے برے اثرات کو زائل کرتا ہے۔

مآخذ:

وٹامن سی کے بڑے مآخذ ترشاوہ پھل اور سبزیات ہیں۔ پھلوں میں تمام ترشاوہ پھل، امرود، پپیتا اور گوزبیریز شامل ہیں۔ جڑ والی سبزیات میں اس کی مقدار بہت ہی قلیل ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ آلو وغیرہ ہماری خوراک میں زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ اس لئے اس کی کمی نہیں ہو پاتی۔ جانوروں سے حاصل شدہ کھاجوں میں بھی اس وٹامن کی مقدار کم لیکن مچھلی میں قدرے زیادہ ہوتی ہے۔ خشک غذائی اجناس اور دالوں میں بالکل نہیں ہوتا لیکن اگر ان کو 48 گھنٹوں تک پانی میں بھگو کر اگنے دیا جائے تو اس سے وٹامن سی کی اچھی خاصی مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

کمی کی علامات:

وٹامن سی کی کمی سے مسوڑھے نرم، جلد کا پھٹنا، شریانیں کمزور ہونا اور کولا جن کی کمی، خون کی کمی، زخموں اور پھوڑے پھنسی کا دیر سے مندمل ہونے کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ عمر سے پہلے سن رسیدگی، غدودِ درقیہ کی کاہلی اور تعدیہ کے خلاف قوت مدافعت میں کمی، ماحول اور دواؤں کے مضر اثرات کو بڑھاتی ہے۔ وٹامن سی کی انتہائی قلیل مقدار میں کمی بھی ناتوانی، تھکاوٹ، عدم اشتہا، عضلاتی درد اور بیماریوں کا جلد شکار ہونے کا باعث بنتی ہے۔ دیرپا کمی گوشت خورے (سکروی) کی بیماری میں مبتلا کر دیتی ہے۔

معالجاتی خصوصیات:

وٹامن سی کی کمی ترشاوہ پھل اور امرود کھانے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ گندم، چاول، چنے

اور دیگر دالیں بھگو کر کھانے سے وٹامن سی کافی مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔50 تا 100 ملی گرام یومیہ اضافی لینے سے عام کھانوں میں اس وٹامن کی پائی جانیوالی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ بیماریوں کے خلاف وٹامن سی کی بڑی بڑی خوراکیں (100 تا 10,000 ملی گرام) تک استعمال کی جاتی ہیں۔شدید تعدیہ کی صورت میں 1000 تا 2000 ملی گرام، ترجیحاً انجکشن ہر 1,1/2 سے 2 گھنٹے بعد لگانا نہایت فائدہ مند ہے۔

نزلہ زکام:۔

ڈاکٹر Panling.Linus نوبل انعام یافتہ سائنسدان کا کہنا ہے کہ وٹامن سی کا باقاعدگی سے مناسب مقدار میں روزانہ استعمال نہ صرف نزلہ زکام سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ حملہ کی صورت میں اس کی بڑی بڑی خوراکیں بیماری کے دورانیہ کو بھی کم کر دیتی ہیں۔تاہم اس کا اضافی استعمال چند حالتوں میں بیماری کی شدت اور دورانیہ پر کم اثر پذیر بتایا جاتا ہے۔

مانع تعدیہ:۔

وٹامن سی متعفن عضو کے بچاؤ کیلیئے نہایت ضروری عنصر جانا جاتا ہے۔تعدیہ کے مریض کے پیشاب یا خون وغیرہ میں ہمیشہ ہی وٹامن سی کی غیر معمولی کمی پائی جاتی ہے۔اگر ایسے مریضوں کو وٹامن سی اضافی مقدار میں دی جائے تو وہ جسم میں ہی جذب کر لی جاتی ہے۔پیشاب سے اخراج نہیں کی جاتی۔مرض کی شدت کی صورت میں وٹامن سی کی وافر مقدار مکمل صحت یابی تک دیتے رہیں۔ بعد میں اس میں بتدریج کمی کر دینی چاہیے۔

ذہنی دباؤ:۔ا

ذہنی دباؤ کے دوران وٹامن سی کی ضرورت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ روزانہ کی سفارش شدہ خوراک دینے کے باوجود چند گھنٹوں کے اندر کمی واقع ہو جاتی ہے۔شرائن بھربھری ہو جاتی ہیں اور زیادہ کمی ان کو متورم ہونے اور پھٹنے کی حد تک لے جاتی ہے۔

شریانوں میں چربی جمع ہونا:۔ ا

تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ وٹامن سی کی کمی سے جانوروں میں چھ گنا زیادہ کولیسٹرول بنتا ہے بنسبت ان کے جن کو سفارش کردہ خوراک ملتی رہی ہو۔ایسے مریض جن کی شرائن سخت، زیادہ کولیسٹرول اور بلند فشار خون میں مبتلا ہوں۔ان کو وٹامن سی کی بڑی خوراکیں دینے سے ان کے خون میں کولیسٹرول کی واضح کمی،

شرائن میں نرمی اور بتدریج فشار خون میں کمی آ جاتی ہے۔

کینسر:۔

کینسر کے مریض کو شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے وٹامن سی کی ضرورت بہت بڑھ جاتی ہے۔زیادہ تر مریض خصوصاً کینسر(Increased W.B.C Leukemia) بچوں میں وٹامن سی کی کمی سے جسم پر نشان پڑ جاتے ہیں۔مسوڑھوں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے اور بعض اوقات شریان بھی پھٹ جاتی ہے۔ ایسی جان لیوا حالت جہاں آپریشن مہلک اور خطرناک ہو وہاں وٹامن سی کا 4 سے 6 گرام یومیہ کا استعمال کینسر کی نمو کو روکتا ہے اور بعض اوقات تو اس کے خاتمے کا باعث بن جاتا ہے۔

گردوں کی سوزش:۔

گردوں کی ہر قسم کی بیماری کے مریضوں میں ذہنی دباؤ، دواؤں کا زیادہ استعمال مضر اثرات پیدا کرتا ہے جس سے وٹامن سی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔شرائن سے خون بہنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔معمولی سی کمی سے پیشاب میں خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ایسے مریضوں کو وٹامن سی بحساب 1.0 تا 10 گرام یومیہ دینے سے فوری طور پر خون آنا بند ہو جاتا ہے۔شریان کے پھٹنے کا خطرہ بھی ٹل جاتا ہے لیکن استعمال تو معالج کی ہدایات کے مطابق ہی کرنا چاہیے۔

دیگر امراض:۔

وٹامن سی کی کمی بہت سی دیگر بیماریوں اور حالتوں جیسے خون کی قے آنا، نکسیر پھوٹنا، بواسیر، انتڑیوں سے خون رسنا، جس کی وجہ سے سیاہ پاخانے آنا، السر، قوت شامہ کا ختم ہونا، ناقص دانت، مسوڑھوں سے خون آنا، زبان کی سوزش، نشوونما میں کمی اور ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا پن وغیرہ کا باعث بنتی ہے۔ یہ مشاہدہ کی بات ہے کہ وٹامن سی اور بی کمپلیکس کا ایک ساتھ دوران حمل استعمال نومولود کو ماں سے منتقل ہونے والے نقائص سے محفوظ رکھتا ہے۔

احتیاطیں:۔

وٹامن سی کے کوئی مضر اثرات سامنے نہیں آئے۔ پھر بھی بہت زیادہ مقدار میں لینے سے معمولی اسہال، بسیار، پیشاب آوری، گردے کی پتھری اور جلد پر پھنسی دانے بن جاتے ہیں۔ان علامات کے ظاہر ہونے پر وٹامن سی کی یومیہ مقدار میں کمی کر دینی چاہیے۔

Rich Source of Vit.C

Mcg	Nutsاور روغنی اجناس	Mcg	خوردنی اجناس، دالیں اور پھلی دار اجناس
7	خشک گری	25	سبز چنے
3	گری کا دودھ	9	مٹر
	پھل	6	تازہ مکئی سبزیات
600	گوز بیریز		**سبزیات**
212	امرود	180	تازہ شلغم
64	مالٹے کا رس	124	بند گوبھی
63	لیموں کا رس	88	کریلا
57	پکا ہوا پپیتا	81	مولی کے پتے
52	سٹرابری	79	گاجر کے پتے
45	میٹھا	70	تازہ چقندر
39	اناس	56	پھول گوبھی
37	شریفہ	43	شلغم
31	لیچی	35	باتھو کے پتے
30	مالٹا (سالم)	31	تازہ ٹماٹر
26	خربوزہ/تربوز	28	پالک
16	پکا ہوا آم	24	سویابین
16	انار	24	شکر قندی
	مچھلی اور گوشت	18	ٹینڈے/کدو
32	کوئی (مچھلی)	17	آلو
22	رہو	13	بھنڈی توری
20	بھیڑ کا جگر	12	بینگن
	دودھ اور دودھ کی مصنوعات	10	سلاد
6	کھویا (گائے کا دودھ)		
5	سکمڈ دودھ (گائے)		
4	خشک دودھ (گائے)		

*Value per 100gm edible portions

وٹامن ڈی (Calciferol)

The Sunshine Vitamin

وٹامن ڈی جسے عام طور پر دھوپ کا وٹامن کہتے ہیں ایک بہت اہم وٹامن ہے جو کہ Rickets یعنی ہڈیوں کی نرمی اور ٹیڑھے پن کے علاج میں نہایت ہی مؤثر ہے۔ بچوں میں ناقص اور کمزور ہڈیوں کا بننا جسم میں کیلشیم کے استعمال میں خلل آنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

Recommended daily allowance	
Men	.01mg
Women	.01mg
Children	.01mg

انیسویں صدی عیسوی میں Cod. Liver Oil کو ہالینڈ، فرانس اور جرمنی میں Rickets کے علاج کیلئے مؤثر مانا جاتا تھا۔لیکن Mellanby E نے 1918ء نے ثابت کیا کہ Ricket ایک غذائی عارضہ ہے جس کا علاج ایک چربی میں حل پذیر وٹامن سے ممکن ہے جو کہ Cod Liver Oil میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن ڈی پر تحقیق کا کام 1924ء میں شروع ہوا جب Steen Bock.H اور Hess.F.A نے ثابت کیا کہ ایسے کھانے جن میں چربی میں حل پذیر مادے موجود ہوں ان میں Ultra Violet روشنی کے ذریعے Antiricketic تحریک پیدا کی جاسکتی ہے۔

اس دریافت سے کثیف وٹامن ڈی جس سے Viosterol کی تیاری ممکن ہوئی لیکن اس کے کافی بعد 1935ء میں وٹامن ڈی کو قلمی حالت (Calciferol) میں علیحدہ کرلیا گیا۔تقریباً 10 کمپاؤنڈ وٹامن ڈی جیسی تحریک والے شناخت کئے جاچکے ہیں۔ جن میں وٹامن D2 (Ergocalciferol) اور D3 (Cholecalciferol) زیادہ اہم ہیں۔ وٹامن D3 کوڈلیور آئل میں پائے جانیوالے قدرتی وٹامن D کے بالکل مشابہ ہے۔

وٹامن ڈی چربی میں حل پذیر ہے لیکن پانی میں حل نہیں ہوتا اور نہ ہی کھانوں کو گرم کرنے سے آسانی سے ضائع ہوتا ہے۔ چربی بھی وٹامن ڈی کی جاذبیت میں مددگار ہے جبکہ صفراء کی موجودگی اس عمل کیلئے بہت ضروری ہے۔ یہ وٹامن اثناءعشری میں جذب ہوتا ہے اور وٹامن اے کی طرح خون کے دھارے میں شامل ہوجاتا ہے۔جگر، جلد، دماغ اور ہڈیوں میں اس وٹامن کے ذخائر ہوتے ہیں جو کہ مستقبل کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ وٹامن ڈی کی بڑی مقداریں پاخانے سے جبکہ پیشاب سے نہایت قلیل مقدار خارج ہوتی ہے۔

افعال:۔

وٹامن ڈی کیلشیم، فاسفورس ودیگر معدنیات کو نظام انہضام میں تحلیل ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ غدود ورقیہ کی صحیح کارکردگی کیلئے معاون ہے جو کہ خون میں کیلشیم کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے۔ طفلیت سے لے کر بلوغت تک دانتوں اور ہڈیوں کے بننے کیلئے بھی بہت اہم ہے۔ یہ دانتوں کو بوسیدگی اور کرم خوردگی سے محفوظ رکھتا ہے اور Rickets سے تحفظ مہیا کرتا ہے۔ دوران حمل ماں کو وٹامن ڈی کی مناسب مقدار دینے سے بچے کی صحیح نشوونما یقینی ہو جاتی ہے۔

ماٰخذ:حد

ہماری جلد کے نیچے ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو دھوپ لگنے سے وٹامن ڈی کی افزائش کرتا ہے۔ وٹامن D کھاجوں میں قابل ذکر حد تک موجود نہیں ہوتا لیکن بہت ہی قلیل مقدار میں قدرتی طور پر مچھلی کے تیل، گھی، انڈوں اور مکھن میں پایا جاتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں سب سے زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔

کمی کی علامات:نت

وٹامن ڈی کی دیر پا کمی Rickets کا موجب بنتی ہے جو کہ ہمارے تمام جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہڈیاں سخت نہیں ہو پاتیں کیونکہ ہڈیوں کی نشوونما اور پائیداری اس وٹامن سے ضمانت ہے۔ اس کی کمی سے دانتوں کی بوسیدگی، کرم خوردگی اور گوشت خورے کے علاوہ ہڈیاں نرم اور بھربھری ہو جاتی ہیں۔ ان کی بڑھوتری رک جاتی ہے، جس سے بچوں کی نشوونما میں رکاوٹ آجاتی ہے۔ بچوں کے عضلات کمزور ناتواں ہو جاتے ہیں۔ معدنیات کے تحلیل ہونے میں کمی آجاتی ہے۔ جس سے بچے اپنی عمر سے بڑے لگتے ہیں۔ وٹامن ڈی کی کمی غدّہ ورقیہ کے فعل میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔ جس سے تشنج ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

معالجاتی خصوصیات:نت

وٹامن ڈی کی یومیہ محفوظ ترین خوراک 100 تا 125 مائیکروگرام ہے جبکہ اس کی آدھی خوراک بچوں کو استعمال کروائی جاسکتی ہے، لیکن اس کا استعمال ایک ماہ سے زائد عرصہ کیلئے نہ کیا جائے۔

Rickets:۔

ہڈیوں کے ٹیڑھے پن اور سوکھے کی بیماری میں وٹامن ڈی بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ یومیہ خوراک

25 تا125 Mcg بیماری کی شدت کو مدنظر رکھتے ہوئے دی جاتی ہے۔ بہت سی تیار شدہ دوائیاں جن میں وٹامن اے اور ڈی کی سٹینڈرڈ مقداریں موجود ہوتی ہیں بازار سے مل جاتی ہیں۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد):۔

جوڑوں کے درد میں وٹامن ڈی نہایت مفید ہے لیکن اسے کیلشیم کے ساتھ لینے سے ہمارا جسم زیادہ مستعدی سے استعمال کرتا ہے۔

دانتوں کی بوسیدگی:۔

وٹامن ڈی دانتوں کی بوسیدگی کے علاج میں بہت مفید ہے۔Mellanby نے ثابت کیا کہ بچوں کے دانتوں کی نشوونما کیلئے وٹامن ڈی نہایت ضروری ہے۔ اس نے تحقیق کی کہ بچوں کے دانت نکلنے کی پیشنگوئی وٹامن ڈی کی دی جانیوالی مقدار سے کی جاسکتی ہے۔ کچھ بچوں میں جب وٹامن ڈی کی بڑی خوراکیں دی گئیں تو نہ صرف دانتوں کی بوسیدگی جاتی رہی بلکہ باقی ماندہ دانت بھی توانا و مضبوط ہو گئے۔

ہڈیوں کا جوڑنا:۔ ا

لمبی ہڈیوں میں کیلشیم کی وافر مقدار ضرورت کے وقت ہڈیاں جوڑنے کے کام آتی ہیں۔ وٹامن ڈی بڑی حد تک کیلشیم کی جاذبیت، انتڑیوں اور گردوں کی نالیوں میں بڑھا کر ہڈیوں کے جوڑنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ وٹامن ڈی دانتوں اور ہڈیوں میں دیگر معدنیات کے ریزگی کو ضبط میں رکھتا ہے۔

احتیاطیں:۔

125Mcg مائیکروگرام یومیہ کی خوراک کچھ مریضوں میں مضر اثرات پیدا کرسکتی ہیں۔ ان میں پیاس لگنا، آنکھوں کا دکھنا، جلد میں خارش، قے، جلاب لگنا اور بار بار پیشاب کا آنا جیسی علامات ہیں۔ ان کے علاوہ خون، جگر، پھیپھڑوں، گردوں اور معدے میں کیلشیم کی مقدار میں غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے۔

Rich Sources of Vit. D

Mcg	روغنیات	Mcg	مچھلی اور پولٹری
2.5	گھی	175	کوڈلیور آئل
1.0	مکھن	50	شارک لیور آئل

*Value per 100gm edible porti

وٹامن ای (Tocopherol)

The Anti Aging Factor

1923ء میں ہربرٹ ایوانز (Herbert Evans) اور کیتھرائن بشپ (Katherine Biship) نے امریکہ میں دریافت کیا کہ ایک غذائی جز ایسا ہے جو چوہوں کی افزائش نسل کیلئے ضروری ہے۔

Recommended daily allowance	
Men	15mg
Women	12mg
Children	8.3mg
Infants	4.5mg

اسے ڈاکٹر ای۔وی شیٹ (Dr.E.V Shut) نے 1924ء میں دافع بانجھ پن ایجنٹ قرار دیا۔تاہم 1936ء میں ایوانز (Evans) اور اس کے ہمنوا وٹامن ای کو خالص حالت میں گندم سے علیحدہ کرنے میں کامیاب ہوئے اور انہوں نے اسے Tocopherol کا نام دیا جو دولفظوں Tocos معنی Child birth یعنی بچے کی پیدائش اور Pheros معنی To bear یعنی بچے کی پیدائش کی استطاعت رکھنے کا مجموعہ ہے۔

آٹھ مختلف قسم کے ٹوکوفیرول مرکبات (Tocopherol) جو کہ وٹامن ای جیسی تحریک کے حامل ہیں۔آج تک دریافت ہو چکے ہیں۔جن کی طبعی خاصیتیں ایک جیسی ہیں۔یہ زرد رنگ والے روغنی مائعات ہوتے ہیں جو کہ چربی کو حل کرنے والے مادوں میں آسانی سے حل پذیر ہیں۔حرارت سے یہ تباہ نہیں ہوتے۔ حتیٰ کہ کمرہ کے درجہ حرارت سے لے کر 100 ڈگری سینٹی گریڈ تک ان میں کوئی بگاڑ پیدا نہیں ہوتا۔

ہمارے جسم میں لوہے کے مرکبات مصنوعی تیار کردہ ایسٹروجن (Oestrogen) اور کلورین اس وٹامن کی کارکردگی میں رکاوٹ ڈالتے یا اسے نقصان پہنچاتے ہیں۔ہماری خوراک میں موجود وٹامن ای کا 50 تا 80 فیصد نظام انہضام میں جذب ہوکر بذریعہ لمف (Lymph) خون کے دھارے میں شامل ہوجاتا ہے۔یہ تمام بافتوں میں ذخیرہ ہوتا ہے جن سے ہمارا جسم لمبے عرصے کیلئے ان کی کمی سے محفوظ رہتا ہے۔تقریباً ایک تہائی حصہ صفرا میں اور باقی ماندہ پیشاب کے ذریعے خارج کردیا جاتا ہے۔

افعال:۔

وٹامن ای کا سب سے بڑا فعل خلیہ اوراس کے اندر ہونیوالے تعاملات میں معاونت اوران کی حفاظت کرنا ہے۔ وٹامن ای بافتوں میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتا ہے، جس سے بذریعہ سانس آکسیجن اندر لے جانے میں کمی آجاتی ہے۔ یہ افزائش نسل کی قوت واستطاعت اور جسمانی طاقت کو باقاعدگی دیتا ہے۔ یہ غیر سیر شدہ روغنیاتی تیزابوں، جنسی ہارمونز اور چربی میں حل پذیر وٹامنز کو ہمارے جسم میں آکسیجن سے تباہ ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

وٹامن ای خون کی نالیوں کو کشادہ کرتا ہے جس سے خون آسانی سے ان عضلاتی بافتوں کی طرف بہنا شروع ہوجاتا ہے، جن میں خون کی کمی آجائے۔ اس طرح بافتیں اوراعصاب تقویت پکڑتے ہیں۔ یہ جمے ہوئے خون (Clot) کو نہ صرف تحلیل کرتا ہے بلکہ ان کے بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ مدراثرات کا حامل ہے۔ وٹامن ای دل کی بیماریوں، دمہ، جوڑوں کا درد اور بہت سی دوسری بیماریوں کا تدارک کرتا ہے۔

مآخذ: حد

وٹامن ای کا سب سے بڑا مآخذ یخ بستہ کثیف نباتاتی روغن خاص طور پر گندم (Wheat Germ) سورج مکھی اور سویابین کے روغنیات ہیں۔ انڈہ، مکھن، گندم کے اُگتے ہوئے بیج بھی وٹامن ای کے اچھے مآخذ ہیں۔ گوشت، پھلوں اور سبز پتوں والی سبزیات میں بھی قلیل مقدار میں وٹامن ای پایا جاتا ہے۔

کمی کی علامات:نت

وٹامن ای کی کمی خون کی نالیوں میں انحطاطی تبدیلیوں کا باعث بنتی ہے جس کی وجہ سے دل اور پھیپھڑوں کے مہلک عارضے جیسے دماغ اور پھیپھڑوں کی نالیوں میں خون کا جمنا لاحق ہوسکتے ہیں۔ اس وٹامن کی کمی جنسی قوت کو ختم کردیتی ہے۔ جبکہ دیرپا کمی افزائش نسل میں خلل، اسقاطِ حمل، حمل کا نہ ٹھہرنا اور مرد و زن دونوں میں بانجھ پن کا باعث بن سکتی ہے۔

معالجاتی خصوصیات:نت

ضرورت کے مطابق وٹامن ای مختلف بیماریوں کے خلاف 200 تا 2400 ملی گرام روزانہ کے حساب

سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ بہت سی بیماریوں کے خلاف فائدہ مند ثابت ہو چکا ہے۔

بانجھا پن:۔

وٹامن ای بانجھ پن کے کامیاب علاج میں استعمال ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو تقریباً 100 ملی گرام یومیہ خوراک دی جاتی ہے۔ لیبارٹری میں نر جانوروں کا بانجھ پن دور کرنے کیلئے یہ وٹامن بہت مفید پایا گیا ہے۔ مادہ جانوروں میں بھی اس وٹامن کی بڑی خوراک دینے سے ان کے حاملہ ہونے میں بڑی کامیابی ہوئی ہے۔

اسقاطِ حمل اور پیدائشی نقائص:۔

وٹامن ای بار بار اسقاطِ حمل اور رحم مادر کے نقائص دور کرنے میں استعمال ہوتا ہے۔ ایک حاملہ عورت کو وٹامن ای کے ساتھ لحمیات سے بھرپور غذا کے ساتھ کیلشیم اور فولاد کا استعمال اسقاطِ حمل سے روکتا ہے۔

مردوں میں وٹامن ای حیوانات منویہ کی تعداد بڑھاتا ہے جو کہ غذائیت میں کمی، بے حس اور سست طرز زندگی، اعصابی تناؤ اور کثرت تمباکو نوشی سے مشروط ہے۔ اس عارضے کیلئے وٹامن ای 100 ملی گرام یومیہ استعمال کریں۔ تین ہفتے کے بعد مباشرت کرنے سے حمل ٹھہر جانے کی صورت میں رحم مادہ کے نقائص بھی پیدا نہیں ہوتے۔

تکلیف دہ ماہواری (Dysmenorrhoea):۔

وٹامن ای عورتوں میں تکلیف دہ ماہواری کے علاج کیلئے فائدہ مند ہے۔ ان خاص ایام کے دوران 200 ملی گرام وٹامن ای کا استعمال کرنے سے تکلیف کی شدت سے بچا جا سکتا ہے۔

ماہواری کا ختم ہو جانا:۔ ا

بڑھاپے کی وجہ سے عورتوں میں ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ یہ وقت عورت کیلئے نہایت اہم اور نازک ہوتا ہے۔ اکثر وہ شدید اعصابی کھچاؤ کے علاوہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتی ہیں۔ 200 ملی گرام یومیہ وٹامن ای کا ایک ماہ تک کیلئے استعمال اسے زود رنج، ذہنی، اعصابی کھچاؤ، بے خوابی اور دیگر ایسی علامات سے محفوظ رکھتا ہے۔

بڑھاپا:۔ ا

بڑھاپے کی عمر میں ہماری بافتوں میں رونما ہونیوالی حیاتی اور کیمیاوی تغیرات کی وجہ سے ہم کمزوری اور

نقاہت کا شکار ہوجاتے ہیں۔200 ملی گرام وٹامن ای کا استعمال ہمیں طاقتور اور تر وتازگی کا احساس دلاتا ہے۔

دل کے عارضے:۔

وٹامن ای کا مناسب مقدار میں استعمال خون کی نالیوں کی دیواروں کو مضبوط اور کشادہ کرتا ہے، جس سے ان میں خون منجمد نہیں ہوتا۔ تجربات سے ثابت ہوچکا ہے ایسے مریض جنہیں 200 ملی گرام روزانہ کے حساب سے وٹامن ای کا استعمال کروایا گیا، ان میں دل کے دورے کی شرح چار گنا کم رہی۔ مقابلتاً ایسے مریضوں کے جن کو وٹامن ای بالکل نہیں دیا گیا۔

وٹامن ای آکسیجن کی ضروریات کو کافی حد تک کم کردیتا ہے۔ اسی لئے یہ وٹامن دل کے مریضوں کیلئے خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ دل کو خون مہیا کرنیوالی شرائن کے نقائص شدہ مریضوں کیلئے سب سے بڑا مسئلہ آکسیجن کی کمی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کے دورے سے ہونیوالی زیادہ تر اموات بھی آکسیجن سے محرومی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ لیکن وٹامن ای کی مقداریں (معالج کی ہدایت کے مطابق) لینے سے دل کی بافتوں کو کم نقصان پہنچتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک مریض شاید دل کے دورے سے محفوظ رہے لیکن بصورت دیگر جس مریض کو وٹامن ای نہیں دیا گیا ہو اس میں یہ دورہ جان لیوا ثابت ہوا۔

رگوں کا پھولنا:۔

وٹامن ای کی کمی کی وجہ سے رگوں میں خون جم جاتا ہے، نتیجتاً رگیں پھول جاتی ہیں۔ اس وٹامن کا استعمال کرنے سے خون جمنا بند ہوجاتا ہے۔ رگیں ڈھیلی اور نرم ہوجاتی ہیں، لیکن اگر وٹامن ای کا استعمال بند کردیا جائے تو خون منجمد ہونے کا عمل دوبارہ شروع ہوجاتا ہے۔ حاملہ عورتوں میں رگوں کا پھولنا ایک عام مشاہدہ ہے۔

احتیاطیں:۔

وٹامن ای ہر لحاظ سے مضر اثرات نہیں رکھتا اور نہ ہی کسی قسم کی بے قاعدہ علامتیں مشاہدہ میں آئی ہیں۔ خواہ ایک ہی خوراک استعمال کی گئی ہو۔

وٹامن K

Prevents Haemorrhages

Recommended daily allowance	
Men	70-140mg
Women	70-140mg
Children	35-75mg

وٹامن K چربی میں حل پذیر وٹامن ہے۔ یہ ایک لحمہ (Prothrombin) اور بہت سے دوسرے اجزاء جو کہ خون منجمد ہونے کے عمل میں حصہ لینے کیلئے بہت ضروری ہے۔اسی وجہ سے اس وٹامن کو Anti Haemorrhages بھی کہا جاتا ہے۔ یہ وٹامن 1935ء میں ڈام (Dam) نے دریافت کیا۔ڈام نے دیکھا کہ نوزائیدہ چوزے جنہیں لحمیات، معدنیات اور تمام وٹامنز سے بھرپور غذا دی گئی تھی ان کی شرائن سے خون رسنا شروع ہوگیا۔جس کوProthrombin کی غذا میں کمی سے منسوب کیا گیا۔لیکن چوزوں کو خنزیر کی چربی اور (Alfalfa) دینے سے بیماری کی علامات جاتی رہیں۔

ڈام نے لوسرن اور خنزیر کی چربی پائے جانیوالے مادے کو وٹامن K کا نام دیا۔ بعدازاں ڈام نے سوئٹزرلینڈ کے کیمسٹ Karrer اوراس کے ہمنوا کے ساتھ مل کر 1939ء میں اس وٹامن کو علیحدہ کیا۔اسی سال چند ماہ بعد وٹامن K کو مصنوعی طور پر امریکہ میں تین مختلف لیبارٹریز میں تیار کرلیا گیا۔

قدرتی طور پر وٹامن K دوصورتوں میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن K1 جو کہ بنیادی طور پر سب سے پہلے لوسرن سے علیحدہ کیا گیا تھا۔فقط پودوں میں پایا جانیوالا وٹامن ہے۔ یہ زرد روغنی مادہ ہوتا ہے جو کہ چربی میں جلد حل پذیر ہے لیکن پانی میں بہت کم حل ہوتا ہے۔ بہت سے بیکٹیریا بھی وٹامن K کی افزائش کرتے ہیں۔ یہ وٹامن روشنی حرارت اور ہوا میں آسانی سے ضائع نہیں ہوتا لیکن تیز تیزابی اوراساسی محلول، تکسیدی عوامل، ایکس ریز، Radiation، منجمد کردہ کھانے، اسپرین، ہوائی آلودگی اور قدرتی تیل اس وٹامن کو تباہ کردیتے ہیں۔ 50 فیصد وٹامن K ہمیں خوراک سے حاصل ہوتا ہے، جبکہ بقیہ 50 فیصد انتڑیوں میں بیکٹیریا پیدا کرتے ہیں۔خوراک میں وٹامن K چربی کے ساتھ جذب کیا جاتا ہے، جبکہ صفرا بھی اس کی جاذبیت کیلئے بہت ضروری ہے۔ جذب شدہ وٹامن Lymphatic System سے گزرتا ہوا خون کے دھارے میں شامل ہوجاتا ہے۔ جگر اس کیلئے بہت بڑا ذخیرہ ہے۔جسم سے بمشکل ہی اس کی مقدار خارج ہوتی ہے۔لیکن شروع کے تجربات بتاتے ہیں کہ کچھ مقدار پاخانہ سے خارج ہوتی ہے۔

افعال:۔

وٹامن K اندرونی خون کی بندش اور شریانوں سے خون رسنے اور بہنے کو روکتا ہے۔خصوصی ایام کے دوران عورتوں میں خون کی زیادہ مقدار کے بہنے کو روکتا ہے۔جگر کی صحیح کارکردگی کیلئے ضروری ہے۔ یہ مختلف بافتوں اور خاص طور پر اعصابی نظام میں حرارت پیدا کرنیوالے تعاملات میں بھی معاون ہے۔

ماٰخذ:۔

وٹامن K بہت سارے کھاجوں میں پایا جاتا ہے۔جن میں پھول گوبھی، بند گوبھی، پالک،لوسرن، دہی اور سویابین شامل ہیں۔گندم اور جوی میں معمولی مقدار پائی جاتی ہے۔گائے کا دودھ انسانی دودھ کے مقابلے میں وٹامن K کا اچھا ماٰخذ ہے۔بیکٹیریا صحت مند آنتوں میں وٹامن K کی خاصی مقدار پیدا کرتے ہیں۔

کمی کی علامات:۔

مریضوں میں غذائی کمی یا دوسرے غذائی تجربات کے دوران آج تک وٹامن K کی ابتدائی کمی کو واضح نہیں کیا جاسکا۔اس سے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ خوراک خواہ کیسی ہی کیوں نہ ہو اس میں عام انسانی جسم میں وٹامن K کی ضروریات پوری ہوجاتی ہیں۔فقط دافع تعدیہ دواؤں کے استعمال سے بیکٹیریا کم ہونے کی صورت میں وٹامن K کی مقدار میں کمی آجاتی ہے۔

وٹامن K کی کمی سے خون جلدی منجمد نہیں ہوتا اور جسم کے کسی بھی حصہ میں Haemorrhage کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔نکسیر یا جسم کے کسی حصہ سے مسلسل خون بہنے سے موت واقع ہوسکتی ہے۔

معالجاتی خصوصیات:۔

وٹامن K کے حامل مرکبات کی دریافت، شناخت، علیحدہ کرنا اور پھر مصنوعی طور پر اس کی تیاری کی وجہ سے وٹامن K کو بڑے پیمانے پر Haemorrhage کی روک تھام اور علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نوزائیدہ بچوں میں خون کا بہنا:۔

نوزائیدہ بچوں میں بعض اوقات ناقص Placental Transfer کی وجہ سے رحم مادر میں ہی خون کی کمی رہتی ہے۔دوسرے ان کی انتڑیوں میں ابھی بیکٹیریا بھی نہیں ہوتے جس سے وٹامن K کی افزائش نہیں ہوتی۔ایسے نوزائیدہ بچوں کو وٹامن K کی زائد خوراک دی جانی چاہیے تاکہ Haemorrhaga سے محفوظ رہیں۔بچوں میں وٹامن K کا استعمال پانی یا چربی میں حل پذیر حالت میں کروایا جاسکتا ہے۔ایسی

مائیں جنہوں نے Anti coagniants مانع منجمد خون ادویات استعمال کی ہوں۔ ایسی صورت میں نومولود کو 2 تا 4mg وٹامن K ولادت کے فی الفور بعد دے دیا جائے۔

صفرائی رکاوٹیں۔

صفرائی نمکیات، لبلبہ کی رطوبتیں یا نظام انہضام کی ناکامی کی صورت میں وٹامن K کی جاذبیت میں رکاوٹ آجائے یا پھر مریض کی جراحی مقصود ہوتو ان سبھی حالتوں میں وٹامن K کا استعمال اشد ضروری ہوجاتا ہے۔

احتیاطیں:۔

وٹامن K کا بڑی مقدار میں لمبے عرصے کیلئے استعمال ضرررساں ہوسکتا ہے۔ ای، ایم سمتھ اور آر۔ پی کیٹر نے وٹامن K کی زیادتی سے خون میں Prothrombine کے گاڑھے ہونے، معمولی سا Haemorrhages اور گردوں کے نقائص کی نشاندہی کی ہے۔ نوزائیدہ بچوں میں یرقان اور خون کی کمی پیدا ہوسکتی ہے۔☆

﴿حصہ سوم﴾

امراض و علاج

حسن تدبیر سے علاج

طب یونانی کے مطابق صحت کی حفاظت اور امراض سے بچاؤ کیلئے روزمرہ کی زندگی میں ان چھ چیزوں کا اعتدال پر ہونا نہایت ضروری ہے جو اسباب ستہ ضروریہ کہلاتے ہیں۔ یہ نکات اطباء نے طویل غور و فکر کے بعد اختصار اور جامعیت کے ساتھ عوام کی سہولت کیلئے وضع کئے ہیں جو تھوڑی سی وضاحت کے ساتھ پیش خدمت ہیں۔

۱۔ **باد** (ہوا) (جو صاف اور تازہ ہو)۔ آلودہ، زیادہ سرد اور زیادہ گرم ہوا سے بچنا۔

۲۔ **ماکول ومشروب** (پانی اور کھانے کی چیزیں)۔ صاف اور تازہ پانی معتدل مقدار میں موقع محل کی مناسبت سے استعمال کرنا۔ بھوک سے تھوڑا کم کھانا۔ (اس زمانے میں تمباکو اور زیادہ چائے یا کولڈرنک سے پرہیز کرنا بھی اس میں شامل ہے)

۳۔ **حرکت وسکون بدنی** (جسمانی حرکات اور جسمانی سکون)۔ چہل قدمی اور ورزش کرنا اور بدن کو کچھ وقت آرام دینا۔

۴۔ **حرکت وسکون نفسانی** (اچھے جذبات اور دماغی سکون)۔ خیالات کو نیک اور مثبت بنانا۔ خوش رہنا اور ذہن کو سکون فراہم کرنا۔

۵۔ **نینداور بیداری:** نیند جو روزانہ ۶ سے ۸ گھنٹے رات کے وقت اچھی طرح ہو (مزاج اور موسم کی مناسبت سے وقت میں فرق ہوتا ہے)۔ کم سونے اور زیادہ سونے سے بچنا۔

۶۔ **احتباس واستفراغ:** جسم کے خراب مادوں مثلاً پیشاب پاخانہ کا اور خون کے اور اعضاء بدن کے فاسد مواد کا بدن سے نکالنا۔ اسی طرح جسم کی اچھی رطوبات کا بدن میں روکے رکھنا۔

ہمارا طرز زندگی بدل جانے کی وجہ سے اور صحیح الفاظ میں بگڑ جانے کی وجہ سے ہم لوگ ان اہم نکات کا پورا خیال نہیں کرتے۔ آرام پسندی، خواہشات کی پیروی، معاشی مصروفیات اور رائج الوقت عادات کی غلامی جیسی خرابیاں اس بگاڑ میں اہم رول ادا کرتی ہیں۔ نتیجے میں شوگر، بلڈ پریشر، موٹاپا، ہارٹ اٹیک، کینسر، دمہ، دماغی امراض اور جوڑوں کے درد وغیرہ بیماریوں کا جو (Lifestyle Diseases) کہلاتی ہیں بڑھتا ہوا گراف ہم اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔ نہ صرف ان بیماریوں سے بلکہ بہت ساری متعدی (Infectious) بیماریوں سے

بچنا بھی ان چھ باتوں پر عمل کر کے نہایت آسان ہے۔ اگر شروع ہی سے اس پر ہم عمل پیرا رہیں اور تھوڑی بہت اختیاری یا غیر اختیاری بے احتیاطی ہو جائے تو مناسب تدبیر کے ذریعے صحت لوٹائی جا سکتی ہے۔

طب یونانی کا مسلمہ اصول یہ ہے کہ کسی مرض کا علاج مقصود ہو تو اس میں کوشش کی جائے کہ بغیر دوا کے کسی مناسب تدبیر سے شفاء ہو جائے۔ اگر اس طرح علاج ممکن نہ ہو تو بقدر ضرورت دواء استعمال کی جائے اور دواء سے بھی جب کام نہ چلے تب عمل جراحت یعنی سرجری کی جائے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ طب یونانی میں علاج کی سمت سب سے پہلا قدم دوا نہیں بلکہ 'تدبیر' ہے۔ لفظ تدبیر جہاں بھی استعمال ہوتا ہے ذہن و دل میں یہ بات آتی ہے کہ یہ کوئی ایسا عمل ہے جس میں عقل کا استعمال کر کے محدود وسائل کے ذریعے مسائل کو سلجھا لیا جائے۔ جب ہم کسی معاشی یا سماجی یا سیاسی مسئلے میں پریشان ہوتے ہیں تو اس سے خلاصی کی تدبیریں سوچتے ہیں۔ بعینہ یہی صورت علاج معالجے میں ہوتی ہے۔ بیرونی ہوا کی کیفیت یا علاقہ بدل کر، پانی اور غذا میں تبدیلی کے ذریعے، مناسب ورزش یا آرام سے، نفسیاتی علاج کر کے، نیند یا جاگنے کے اوقات میں تبدیلی کر کے اور پیشاب، پاخانہ، پسینہ وغیرہ فضلات بدن کے مناسب اخراج کے طریقے اختیار کر کے بیماری دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

یونانی طبیب ان ہی چھ نکات (اسباب ستہ ضروریہ) میں غور کر کے ان میں مناسب تصرف کرتا ہے جسے علاج بالتدبیر کہتے ہیں۔ مثلاً جو لوگ رات کے وقت زیادہ جاگتے ہیں (خواہ رات کی ملازمت کی وجہ سے جاگنا ہو یا طلبہ کا امتحان کی تیاری میں مطالعہ کی غرض سے جاگنا ہو) ان میں ہضم کا نظام بگڑنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں طبیب درج بالا بیان کیے گئے دوسرے نکتے، پانی اور کھانے کی چیزیں اور پانچویں نکتے ''نیند'' میں تدبیر کرتا ہے۔ ایک دلچسپ واقعہ آپ کو سناتا چلوں جس سے یہ بات مزید واضح ہو جائے گی۔

ایران کے نادر شاہ درانی نے جب ہندوستان پر حملہ کیا اور دلی کو تخت و تاراج کر کے واپس لوٹ رہا تھا تب اسے بے خوابی (نیند نہ آنا) یا دردسر نے آ گھیرا۔ واپسی میں جہاں اس نے بہت سی چیزیں اپنے ساتھ لی تھیں وہیں دلی کے ماہرین علوم و فنون کو بھی لے لیا تھا۔ ظالم اس بیماری کے حال میں بھی سخت مزاج تھا۔ حکم دیا کہ دلی کے جو طبیب ہمارے ساتھ لیے گئے ہیں انھیں حاضر کیا جائے۔ حکیم علوی خان حاضر کیے گئے۔ بادشاہ نے اپنا عجیب حکم سنایا کہ میرا علاج کرو لیکن شرط یہ ہے کہ نہ تو میں کوئی دوا کھاؤں گا نہ کوئی دوا لگاؤں گا اور نہ نبض وغیرہ دکھاؤں گا۔ اگر تم علاج میں کامیاب نہ ہوئے تو تمہاری خیر نہیں۔ شاہی حکم نامہ سن کر حکیم صاحب نے اپنی حذاقت

سے بادشاہ کا معائنہ کرنے کے بعد علاج شروع کیا اور دماغ کے مزاج کی گرمی و خشکی کے ازالہ کیلئے انھیں اسباب ستہ ضروریہ میں تبدیلی کی۔ خادموں سے کہا کہ گلاب سے بنے ہوئے پنکھے کو عطر خس سے معطر کر کے بادشاہ کو ہوا دی جائے۔ حکیم صاحب کی تجویز کے مطابق عمل شروع ہوا۔ چند ساعتیں گزریں تھیں کہ بادشاہ کو جھپکی لگ گئی۔ سینکڑوں انسانوں کا خون کر کے کئی دنوں سے جاگنے والا جب سویا تو دیر تک سویا رہا اور جب اٹھا تو اسے بیماری کا مطلق اثر محسوس نہ ہوا۔ بادشاہ نے حکیم علوی خاں کی دانائی کی تعریف کی اور ان کی خواہش کے مطابق اعزاز و اکرام کے ساتھ دلی واپس کیا۔ اس قسم کے واقعات علاج بالتدبیر کے ذریعے بکثرت پیش آتے ہیں۔

طبیب اپنی ذہانت، تجربے اور طبی علوم کے ذریعے فیصلہ کرتا ہے کہ کونسی تدبیر متعلقہ مرض میں تیر بہدف ثابت ہوگی۔ اسی لئے کہا گیا ہے کہ حسن تدبیر سے بڑھ کر کوئی عقلمندی نہیں۔ حکماء کی نصیحت ہے اور جدید دور کے ماہرین طب بھی اس بات کو شد و مد سے کہتے ہیں کہ جہاں تک ہو سکے دواؤں سے احتیاط ہی کرنی چاہیے اگرچہ وہ دوائیں جڑی بوٹیوں سے بنی ہوں۔ ہاں یہ بات ضرور ہے کہ ہر مرض کا علاج بغیر دوا کے نہیں ہو سکتا اور نہ ہی مریضوں کو اس بات پر اصرار کرنا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ عموماً یونانی طبیبوں کے پاس لوگ اس وقت پہنچتے ہیں جب بیماری اچھی خاصی بڑھ چکی ہوتی ہے اور ایلوپیتھی علاج سے فائدہ نہیں ہوتا ہے بلکہ مزید پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ دل چاہتا ہے ایسے مریضوں سے کہا جائے کہ حکیم تیری نواؤں کا راز کیا جانے ماورائے عقل ہیں ایلوپیتھی کی تدبیریں ظاہر ہے ایسی صورت میں بغیر دوا کے صرف تدبیر کا کارگر ہونا مشکل ہوتا ہے۔ اگر بیماری کی پہلی علامت آتے ہی یونانی حکیموں سے مشورہ کر لیا جائے تو نہ صرف جلد شفاء کی امید ہے بلکہ محفوظ علاج ہونے کی وجہ سے دواؤں کے نقصانات سے بھی بچا جا سکتا ہے۔ لیکن طب یونانی میں ان پیچیدہ امراض کے علاج کیلئے بھی اصول و ضوابط ہیں جن کی روشنی میں بہتر کوشش کی جاتی ہے اور کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اسی طرح ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ جو بیماریاں سرجری یعنی آپریشن کی محتاج ہوتی ہیں ان میں بھی خواہ مخواہ لوگ دوائیں استعمال کر کے علاج کرنا چاہتے ہیں۔ یہ سارے فیصلے خود کرنے کی بجائے سند یافتہ ماہر اطباء اور حکماء پر چھوڑ دینے چاہئیں۔

طب یونانی میں موجود تدابیر بے شمار ہیں جن میں سے چند تدبیریں زیادہ مستعمل ہونے کی وجہ سے مشہور ہیں۔ مالش، حمام، نطول، حجامہ، فصد، ارسال علق، ریاضت (ورزش)، تکمید، پاشویہ، آبزن، انکباب، شموم، قئے، تعریق وغیرہ اس کی چند مثالیں ہیں۔

امراض قلب

اسباب، علامات اور احتیاطی تدابیر

چھیڑو نہ تم دل بیمارِ غم کو ابھی تو درد بھی ٹھہرا نہیں ہے

دل کے امرض سے پاکستان، انڈیا یا ایشیا کی عوام ہی متاثر نہیں بلکہ پوری دنیا میں تیزی سے پھیلنے والے امراض میں ان کا شمار ہوتا ہے اور ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں اموات کی پہلی یا دوسری بڑی وجہ امراض قلب یا ہارٹ اٹیک ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق 58 ملین سے زائد امریکی دل کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہیں یا دل کے امراض جیسے خطرات سے دوچار ہیں۔

۱۔ بڑھاپا (Increasing age)

۲۔ موروثیت (Heredity)

۳۔ سگریٹ نوشی (Smoking)

۴۔ بلند فشار خون (High blood pressure)

۵۔ ہائی بلڈ کولیسٹرول (High blood cholesterol)

۶۔ ورزش کا فقدان (Physical inactivity)

۷۔ مرد اور سن یاس کے بعد خواتین (Post menopasual women) میں امراض قلب سے دوچار ہونے کا بہت زیادہ خطرہ موجود ہوتا ہے ان کے علاوہ کچھ دیگر اسباب بھی ہیں جو امراض قلب کا باعث بن سکتے ہیں جن میں:۔

۱۔ تناؤ (Stress)

۲۔ موٹاپا (Obesity)

۳۔ معاشی حالات (Socioeconomics status)

اب ہم ان عوامل پر مختصراً بات کریں گے۔

موروثیت:۔

ایسے بچے جن کے والدین امراض قلب میں مبتلا ہوں میں دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے زیادہ چانس موجود ہوتے ہیں۔

جنس(Gender):۔

مرد عورتوں (سن یاس سے قبل) کی نسبت زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں اور انہیں اوائل زندگی میں دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

بڑھاپا(Increasing age):۔

ایک اندازے کے مطابق دل کے دورے (Heart Attack) کی وجہ سے مرنے والے تقریباً 5 میں سے 4 افراد کی عمر 65 سال سے زائد ہوتی ہے اور بڑی عمر میں خواتین میں مردوں کی نسبت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

سگریٹ نوشی(Smoking):۔

سگریٹ نوشی اچانک دل کے دورے کی وجہ سے موت کا سب سے بڑا سبب ہے۔ سگریٹ نوش افراد میں سگریٹ نا پینے والوں کی نسبت ہارٹ اٹیک کا دوگنا خطرہ موجود ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول:۔(High Blood Cholesterol)

دل کی اکلیلی شریانوں کا مرض (دل کو خون پہنچانے والی کسی رگ کا بند ہو جانا) (Coronary artery disease) بلڈ کولیسٹرول لیول بڑھنے سے بڑھ جاتا ہے اس کے ساتھ اگر دوسرے عوامل ہائی بلڈ پریشر اور سگریٹ نوشی بھی ہو تو یہ خطرہ اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

بلند فشار خون:۔(High Blood Pressure)

ہائی بلڈ پریشر دل کے کام میں اضافہ کر دیتا ہے اور یہ دل بڑھنے (Cardiomegally) اور کمزور کرنے کا باعث بنتا ہے ہائی بلڈ پریشر دل کا دورہ، گردوں کا ناکارہ ہونا، اور شریانوں کی تنگی کے باعث دل کا دورہ (Congestive heart failure) کا باعث بھی بنتا ہے۔ جب ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ موٹاپا، سگریٹ نوشی، ہائی بلڈ کولیسٹرول یا شوگر وغیرہ بھی ہو تو دل کے دورہ کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔

ورزش کا فقدان:۔ (Physical inactivity)

ورزش نہ کرنے سے بھی امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے باقاعدگی سے ورزش کرنا بہت زیادہ فائدہ مند ہے ورزش یا بلڈ کولیسٹرول، شوگر، موٹاپا اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کیلئے انتہائی معاون ثابت ہوتی ہے۔

موٹاپا (Obesity):۔

موٹے افراد میں کسی دوسرے خطرہ کی عدم موجودگی میں بھی دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔زائد وزن دل پر دباؤ بڑھاتا ہے اور یہ بلڈ پریشر، ہائی بلڈ کولیسٹرول اور شوگر کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

دباؤ (Stress):۔سائنسدانوں نے دل کی شریانوں کے مرض اور مزمن ذہنی تناؤ کے درمیان تعلق کو ثابت کیا ہے۔

نشہ آور ادویات:ایسے لوگ جو کسی بھی نشہ مثلاً کوکین، شراب وغیرہ میں مبتلا ہوں دل کے امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

چکنائی کا استعمال کم کردیں:۔

چکنائی کا کم استعمال کر کے ٹوٹل کولیسٹرول اور وزن میں کمی کی جا سکتی ہے۔

کتنی چکنائی استعمال کی جا سکتی ہے؟

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے مطابق روزانہ مطلوبہ حراروں (Calories) کی 30 فیصد سے کم چکنائی ہونی چاہیے۔

چکنائی کتنی قسم کی ہوتی ہے؟

سیر شدہ چکنائی (Saturated Fat):۔

ایسی چکنائی جو عام درجہ حرارت (Room temperature) پر ٹھوس یا سخت رہے اور خون میں کولیسٹرول بڑھانے کی صلاحیت رکھتی ہو اسے سیر شدہ چکنائی کہتے ہیں۔

ماخذ (ذرائع):۔

1- ڈیری مصنوعات:

مکھن، پنیر، بغیر بالائی نکلے دودھ کی مصنوعات اور آئس کریم۔

2- گوشت سے بنی مصنوعات:

3- تیل پام آئل، گری کا تیل، کوکا بٹر اور ہائیڈروجنیٹڈ ویجی ٹیبل آئل (Hydrogenated vegetable oil)

ہائیڈروجنیشن ایک عمل ہے جس میں تیل کو ٹھوس چکنائی میں تبدیل کیا جاتا ہے جیسے مارجرین (Margarine) (نقلی مکھن تیل سے بنی ہوئی)۔

غیر سیر شدہ چکنائی (Unsaturated Fats):۔

غیر سیر شدہ چکنائی بلڈ کولیسٹرول کم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔

ذرائع:۔ سبزیوں سے حاصل ہونے والا تیل (Vegetable oil) جیسے سورج مکھی، مکئی (Corn)، سویا بین، تلوں (Sesame) اور مغز بنولہ کا تیل، سالمن مچھلی کا تیل، زیتون کا تیل، کینولا آئل اور زیادہ تر مغزیات کا تیل (Nuts oil)۔

ہماری خوراک میں کتنا کولیسٹرول ہونا چاہیے؟

کولیسٹرول ایک موم کی طرح کا مادہ ہے جو ہمارے جسم میں تیار ہوتا ہے یہ کئی قسم کی حیوانی غذاؤں میں بھی پایا جاتا ہے مثلاً انڈہ کی زردی، گوشت، شیل فش، پولٹری اور ڈیری مصنوعات وغیرہ۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق زیادہ سے زیادہ 300 ملی گرام غذائی کولیسٹرول استعمال کیا جا سکتا ہے مگر جو لوگ دل کی اکلیلی شریان کے مرض میں مبتلا ہیں ان کیلئے زیادہ سے زیادہ غذائی کولیسٹرول کی مقدار 200 ملی گرام تجویز کی جاتی ہے۔

خون میں کولیسٹرول کی نارمل مقدار:۔

خون میں کولیسٹرول کی نارمل مقدار 200mg/dl ہے اگر یہ مقدار 240 سے زائد ہو تو خطرناک تصور کی جاتی ہے۔

کتنا نمک استعمال کرنا چاہیے؟

وہ مریض جن کو سوڈیم کے استعمال سے منع کیا جاتا ہے ان کیلئے 3000 ملی گرام (3 گرام) روزانہ نمک کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔ سوڈیم ہمارے جسم میں پانی کے توازن کو قائم رکھنے میں مددگار رہوتا ہے۔

سوڈیم کا زیادہ استعمال جسم میں پانی کے زیادہ اجتماع اور بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب بن سکتا ہے۔ جو دل پر غیر معمولی دباؤ ڈالتا ہے جس سے ادویات بھی غیر مؤثر ہو جاتی ہیں۔

ٹرائی گلیسرائیڈ (Triglycerides):۔

ٹرائی گلیسرائیڈ جسم میں چکنائی کے ذخیرہ میں سے ایک چکنائی ہے جو کہ جسمانی وزن بڑھنے (موٹاپا) کی

صورت میں بڑھ سکتی ہے کچھ لوگوں میں ٹرائی گلیسرائیڈ زیادہ چکنائی' زیادہ میٹھے اور شراب وغیرہ کے استعمال سے بھی بڑھ سکتے ہیں۔

امراض قلب سے بچنے کیلئے احتیاطی تدابیر:۔

۱۔ریشہ دار غذائیں (جو،بغیر چھنے آٹے کی روٹی،مٹر،لوبیا(باقلا) چوکر،پھل اور سبزیاں) زیادہ استعمال کریں۔

۲۔موٹاپے سے فوری نجات حاصل کریں۔

۳۔گوشت سے چکنائی نکال یا صاف کر کے استعمال کریں۔

۴۔غذاؤں کو تلنے کی بجائے بھون کر یا ابال کر استعمال کریں۔

۵۔غیر سیر شدہ چکنائی(Unsaturated fat) استعمال کریں۔

۶۔چکنائی سے پاک یا 1 فیصدی (1%) ڈیری مصنوعات استعمال کریں۔

۷۔پانی اور مائعات کا استعمال زیادہ کریں۔

۸۔گوشت ہفتہ میں 3 دن اور 3 اونس سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

۹۔بازاری کھانوں، فاسٹ فوڈ (Junk food) (چائے،کولا مشروبات،کافی وغیرہ) کا استعمال کم کریں۔

۱۰۔روزانہ ورزش کرنے کی عادت اپنائیں۔

۱۱۔دل کی کسی بھی تکلیف کی صورت میں معالج سے فوری رابطہ کریں۔

۱۲۔اللہ پر توکل مضبوط بنائیں تاکہ Tension اور Stress وغیرہ سے بچا جا سکے۔

۱۳۔خوش رہنے کی عادت اپنائیں۔

۱۴۔سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء کے استعمال سے گریز کریں اور اگر آپ کے اردگرد کوئی سگریٹ نوش ہو تو اسے بھی سگریٹ نوشی سے منع کریں۔☆

☆مندرجہ بالا مقالہ پاکستان طبی کانفرنس لاہور ڈویژن کے زیر اہتمام منعقدہ سیمینار میں پڑھا گیا۔

ذیابیطس اور طب یونانی

ذیابیطس کو مزمن، وراثتی، استحالہ میں خرابی (میٹابولک) کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماری کہا جاتا ہے۔ اس میں جسم انسانی کاربوہائیڈریٹ کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کرسکتا جس کی وجہ سے خون یا پیشاب میں شوگر بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس کیا ہے:۔ ذیابیطس ایک مرض ہے جس میں انسانی جسم انسولین مناسب مقدار میں پیدانہیں کرتا یا بالکل بنانا بند کردیتا ہے۔

انسولین کیا ہے:۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو کہ شوگر (گلوکوز)، سٹارچ، اور دوسری غذاؤں کو روزانہ زندگی گزارنے کیلئے توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔ تندرست شخص میں انسولین خون کی چینی (گلوکوز) کو بدنی خلیات میں داخل ہونے میں مدد کرتی ہے اور اسے طاقت میں تبدیل کرتی ہے۔ مگر جو شخص شوگر کا مریض ہوتا ہے اس میں لبلبہ کافی مقدار میں انسولین پیدانہیں کرتا، اس لئے شوگر بدن کے خلیات میں داخل نہیں ہو پاتی بلکہ خون میں ٹھہری رہتی ہے اور اس سے خون میں شوگر کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔

ذیابیطس کے اسباب:۔ ذیابیطس کے اسباب تاحال صیغۂ راز میں ہیں تاہم جینیاتی اور ماحولیاتی عوامل مثلاً موٹاپا اور ورزش کی کمی ذیابیطس کی پیدائش میں کردار ادا کرتے ہیں۔ اس بیماری کے پیدا ہونے میں دھاتی عناصر کا بھی بڑا کردار ہے کیونکہ انسان کے جسم میں جو بھی انزائم کام کررہے ہیں ان کا 1/3 حصہ دھاتی عناصر پر مبنی ہے۔ اگر ان عناصر کی جسم میں کمی ہو جائے تو انسانی جسم میں میٹابولزم صحیح طریقے سے کام نہیں کرسکتا۔ انسانی جسم میں چند دھاتی مرکبات کی کمی کی وجہ سے ذیابیطس کا مرض معرض وجود میں آتا ہے۔ ان دھاتی عناصر میں کرومیئم، جست (زنک)، میگنیشیم، مینگانیز اور پوٹاشیم کو خاص اہمیت حاصل ہے۔

ذیابیطس کی تشخیص:۔ ذیابیطس کی تشخیص کیلئے درج ذیل ٹیسٹ کیے جاتے ہیں۔

Fasting Plasma glucose test (FPG) Oral Glucose Tolerance Test (OGTT)

ناشتے سے پہلے یعنی FPG ٹیسٹ کی صورت میں خون میں گلوکوز کی مقدار 100 سے 125 ملی گرام فی ڈیسی لٹر ہوتو یہ ذیابیطس نہیں ہے اور اگر اس ٹیسٹ میں خون میں گلوکوز کی مقدار 126mg/dl یا اس سے زیادہ ہوتو ذیابیطس ہے۔ OGTT ٹیسٹ کی صورت میں ناشتہ سے قبل اور گلوکوز سے بھرپور مشروب پینے کے 2 گھنٹہ بعد

ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اگر 2 گھنٹے بعد خون میں گلوکوز کی مقدار 140mg/dl تا 199mg/dl ہو تو ذیابیطس نہیں ہے اور 2 گھنٹے بعد خون میں گلوکوز کی مقدار 200mg/dl یا اس سے زیادہ ہو تو ذیابیطس ہے۔

ذیابیطس کی اقسام:۔ **(TYPE-I):۔** اس قسم میں انسانی جسم انسولین بنانا بند کر دیتا ہے جس سے جسمانی خلیات کو گلوکوز اور ایندھن ملنا بند ہو جاتا ہے۔

(TYPE-II):۔ اس قسم میں انسانی جسم انسولین مناسب طریقہ سے استعمال کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔

Gestational Diabetes دوران حمل ہونے والی ذیابیطس کو کہتے ہیں۔

ذیابیطس کی علامات:۔

☆ بہت زیادہ اور بار بار پیشاب کا آنا۔

☆ بار بار پیاس محسوس کرنا۔

☆ وزن کم ہوتے جانا۔ بھوک بہت لگنا۔

☆ کھجلی، خاص طور پر اعضائے تناسل کے اردگرد۔

☆ تھکاوٹ یعنی ہر وقت تھکے تھکے محسوس کرنا۔

☆ پیشاب پر چیونٹیوں کا آنا (پیشاب میں شوگر کی وجہ سے)۔

شوگر کی حالت میں زخم ٹھیک نہیں ہو پاتا۔ اگر کوئی زخم آ جائے تو دھیرے دھیرے ٹھیک ہوتا ہے۔ مگر بعض شوگر کے مریضوں میں یہ نشانات نہیں پائے جاتے کیونکہ ابتدائی مراحل میں علامات کم ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

ذیابیطس کا طبی علاج:۔ طب میں صدیوں سے ذیابیطس کا علاج جڑی بوٹیوں کے ذریعے کیا جا رہا ہے۔ پوری دنیا میں لیبارٹری کی آزمائشوں کے مطابق 343 پودوں میں شکر کم کرنے کی صلاحیت کا کھوج لگ چکا ہے۔ ان میں سے 158 کے بارے میں دعویٰ ہے کہ وہ طب ہندی میں استعمال ہوتے ہیں۔ ایسے 10 پودوں میں شکر کم کرنے کی صلاحیت کی توثیق ہو چکی ہے جبکہ 8 یقینی طور پر مانع ذیابیطس ثابت ہو چکے ہیں۔

طب ہندی میں ذیابیطس میں جو دوائی پودے استعمال ہوتے ہیں ان کا تعلق باقلا، لوبیا، توت، آملہ، نارنجی (سنگترہ)، کاجو، ریٹھا اور کدو کی انواع سے ہے۔ چوہوں پر کریلے کے جو تجربات ہوئے ہیں ان کے مطابق کریلا آنتوں کے علاوہ دیگر اعضائے ہضم پر عمل کر کے خون میں شکر کی سطح کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ کلونجی بھی ذیابیطس میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

بنگلہ دیش میں منعقد ہونے والے بین الاقوامی سیمینار کی رپورٹ کے مطابق ذیابیطس کی پرانی شکایت میں ایلوپیتھک دواؤں کے مقابلے میں نباتی دوائیں موثر ہوتی ہیں۔ان کا اثر دیر سے ضرور ہوتا ہے لیکن یہ شافی ثابت ہونے کے علاوہ زہریلے اثرات سے پاک ہوتی ہیں اور مریض خراب اور ضمنی اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

کرومیم اور ذیابیطس:۔ موجودہ سائنسی دور میں یہ بات کھل کر سامنے آئی ہے کہ خون میں شوگر کنٹرول کرنے کیلئے کرومیم نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔1950 میں سائنسی تحقیقات سے یہ بات پہلی دفعہ سامنے آئی کہ کرومیم کی کمی والی غذائیں خون میں شوگر کو بڑھانے کا موجب بنتی ہیں اور جو لوگ ایسی غذائیں استعمال کرتے ہیں ان میں ذیابیطس کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

جدید سائنسی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کرومیم انسولین کے بنانے میں بھی ایک عمل انگیز کے طور پر کام کرتا ہے اور کرومیم کی کمی کاربوہائیڈریٹ میٹابولزم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ذیابیطس کے مریض کے بالوں کا تجزیہ کیا گیا تو یہ بات نمایاں ہوئی کہ ذیابیطس کے مریض کے بالوں میں کرومیم کی مقدار عام آدمی کی نسبت کم ہے۔انسانی جسم میں کرومیم کی روزانہ مطلوبہ مقدار 50 سے 200 مائیکروگرام ہے:۔

مختلف غذاؤں میں کرومیئم کی مقدار:۔ کاربوہائیڈریٹ میٹابولزم کو ٹھیک رکھنے کیلئے اللہ تعالیٰ نے تمام میٹھی چیزوں کے ساتھ کرومیم کو شامل کیا ہوا ہے مثلاً گڑ:0.24ppmo، شہد:0.29ppmo، گندم:500 سے 800 مائیکروگرام فی کلوگرام، آٹا:180 سے 370 مائیکروگرام فی کلوگرام، میدہ:33 سے 37 مائیکروگرام فی کلوگرام، براؤن شوگر:53 سے 37 مائیکروگرام فی کلوگرام، راب:760 سے 2200 مائیکروگرام فی کلوگرام، چینی میں کرومیم بالکل نہیں پائی جاتی۔

اس کے علاوہ دالوں، تیلوں، سبزیوں، کالی مرچ، بڑے گوشت، بکرے کے جگر، اور مشرومز میں کرومیئم کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

دوائی پودے اور ذیابیطس:۔ ذیابیطس میں استعمال ہونیوالی روایتی ادویات (جامن، گڑمار، کریلا، شہتوت کے پتے، بہیڑے، ہلدی) کا تجزیہ کیا گیا تو ان کے کیمیائی اجزاء میں کرومیم کی موجودگی پائی گئی ہے۔اس کے علاوہ ان میں جست اور تانبا بھی پایا جاتا ہے۔

سدا بہار بوٹی بھارت میں ہریانہ زرعی یونیورسٹی کے ماہرین نباتات نے سدا بہار بوٹی کے ذیابیطس کے پچاس مریضوں پر تجربات کئے اور نتائج بڑے حوصلہ افزا رہے۔

جامن(Jambul (Eugenia jambulana :۔

جامن کا استعمال ذیابیطس میں انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔اس کے تخم میں کیمیائی لحاظ سے ایک گلوکوسائیڈ جمبولین (Jumboline) پایا جاتا ہے، جس میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ گلوکوز کی زیادتی کی صورت میں نشاستہ کو شوگر میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔

زمرد :۔اطباء صدیوں سے زمرد یا اس کا کشتہ استعمال کر رہے ہیں۔اس میں شامل شائبہ عناصر میں کرومیئم قابل ذکر ہے۔

گھونگچی(Coccinia indica):۔

ایک تحقیق کے مطابق گھونگچی کی بیل کے پتے ایسی ذیابیطس کیلئے مفید ثابت ہوئے ہیں جس کا پہلے کوئی علاج نہ ہوا ہو اور مرض کی پیچیدگیاں بھی پیدا نہ ہوئی ہوں۔گویا ابتدائی ذیابیطس کیلئے یہ مفید پائی گئی ہے (برٹش میڈیکل جنرل 1980)۔

کریلا، میتھی:۔جن مانع ذیابیطس پودوں پر تحقیق ہوئی ہے ان میں کریلا اور میتھی بھی شامل ہیں۔ یہ دونوں پودے خون کی شکر کم کرنے کی بڑی صلاحیت رکھتے ہیں۔ان کے علاوہ بعض ادویات صدیوں سے اس مرض کیلئے استعمال ہو رہی ہیں۔ان میں کرنجوا' چرائتہ اور گڑ مار بوٹی قابل ذکر ہیں اور یہ بڑے مؤثر مانع ذیابیطس ثابت بھی ہوئے ہیں۔

ان کے علاوہ ہلدی، کشتہ ابرک سیاہ، کشتہ فولاد، کشتہ بیضہ مرغ، تخم جامن، سلاجیت پر مشتمل مرکبات ذیابیطس کیلئے مفید ثابت ہوئے ہیں۔

پرہیز: مٹھائیاں، چینی، شہد، شربت، جام، جیلی، چاکلیٹ بہتر ہے کہ کم یا بالکل ہی نہ کھائیں، جلیبی، رس گلہ، گلاب جامن بالکل نہ کھائیں، سموسے، پکوڑے یا دوسری تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔☆

☆۔مندرجہ بالا مقالہ پاکستان طبی کانفرنس لاہور ڈویژن کے زیر اہتمام منعقدہ سیمینار میں پڑھا گیا۔

ذیابیطس کیلئے اضافی غذائیں

Nutritional Supplements for diabetes

انگریزی نام ما	اُردو نام ما	مقدارخوراک
(VanadylSulphate 60 mg)	وینا ڈائل سلفیٹ	60mg
(Chromium picolinate300mg)	کرومیم پی کولی نیٹ	300mg
or (Glucose Tolesancefactor)		100ug
(Potassium 114mg)	پوٹاشیم	114mg
(Magnesium 380mg)	میگنیشم	380mg
(Calcium 760mg)	کیلشیئم	760mg
(Copper 2mg)	تانبا	2mg
(Selenium 80ug)	سیلینیم	80ug
(Zinc 50mg)	جست	50mg
(L Carnitine 150mg)	کارنیٹین	150mg
(L Gglutamine 300mg)	گلوٹامین	300mg
(Vitamin A 15000iu)	وٹامن اے	15000iu
(Nictinamide 50mg)	نک ٹی نامائیڈ	50mg
(Vitamin B1 6mg)	وٹامن بی	6mg
(Vitamin B6 6mg)	وٹامن بی6	6mg
(Huckle berry150mg)	ہاکل بیری	150mg
(Ginseng 275mg)	جن سنگ	275mg

بشکریہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

گلائی سیمک انڈکس (Glycemic Index)

انگریزی نام	اُردو نام	Score
Cereals	**اناج**	
Cornflakes	کارن فلیکس	80
Puffed rice	پھولے ہوئے چاول	73
Weetabix	ویٹابکس	69
Shredded wheat	کوٹی ہوئی گندم	67
Mucsli	میوسلی	66
Kelloggs Special K	کیلاگس سپیشل کے	54
Kellogs All-Brain	کیلاگس کا چھان	52
Porridge oats	جئی کا دلیا	49
Pulses	**دالیں**	
Baked beans	پکائی ہوئی پھلیاں	48
Butter beans	مکھن اور دال	36
Chick peas	نخود مصری، مصری چنا	36
Blackeye beans	لوبیا	36
Haricot beans	سیاہ چشم لوبیا	31
Kidney beans	لوبیا، باقلا	29
Lentils	مسور	29
Soya beans	سویابین	15
Dairy Products / Substitutes	**ڈیری مصنوعات**	
Ice cream	آئس کریم	50
Yoghurt	دہی	36
While Milk	بالائی دار دودھ	34
Skimed milk	بالا نکلا دودھ	32
Vegetables	**سبزیاں**	
Parsnips (Cooked)	(ایک قسم کی گاجر پکائی ہوئی)	97
Potato (Baked)	آلو (دم پخت)	85
Potato (New)	آلو نیا	70
Beetroot (Cooked)	بیخ چقندر (پختہ)	64
Sweet corn	دودھیا مکئی	59
Sweet potato	شکر قندی	54
Peas	مٹر	51
Carrot	گاجر	49

گلائی سیمک انڈکس (Glycemic Index)

انگریزی نام	اُردو نام	Score
Sugars	شکر کی اقسام	
Glucose	گلوکوز	100
Maltose	مالٹوز	100
Honey	شہد	87
Sucrose (Sugar)	چینی، قند	59
Fructose (Fruit sugar)	قدرتی شکر (ثمری شکر)	20
Fruit	پھل، ثمر	
Watermelon	تربوز	72
Pineapple	اناناس	66
Melon	خربوزہ	65
Raisins	کشمش، منقی	64
Banana	کیلا، موز	62
Kiwi Fruit	کیوی پھل	52
Grapes	انگور	46
Orange	نارنگی	40
Apple	سیب	39
Plum	آلو بخارا، آلوچہ	39
Pear	ناشپاتی	38
Grapefuit	چکوترہ	25
Cheeries	شاہ دانہ، گیلاس	25
Grains & Grains Product	**اناج اور اناج کی مصنوعات**	95
French Baguette	فرنچ بیگوئٹ	72
White Rice	ابلے ہوئے چاول	72
Bagel	پنیری روٹی	70
White Bread	چھنے ہوئے آٹے کی روٹی	69
Ryita	رائتہ	69
Crumpet	کلچہ	66
Brown rice	ٹڑکے والے چاول	59
Pastry	پیسٹری	58
Basmati Rice	باسمتی چاول	50
White Spaghetti	میدے کی سویاں	46
Instant Noodles	انڈے ملے آٹے کی سویاں	64
Wholegrain Wheat Bread	سالم گندم کی روٹی	59
Wholemeal Spaghetti	سالم اناج کی سویاں	54
Whilegrain Rye Bread	سالم رئی کی روٹی	51
Barley	جو	26

ذیابیطس شکری یونانی نقطہ نظر سے

تلخیص: پس منظر:۔

اکیسویں صدی میں طبی نظام کے لئے ذیابیطس شکری سے تحفظ اور اس کا علاج سب سے بڑا مسئلہ ہے عصر حاضر میں طبی دنیا میں جدید اصول وتکنیک سے آراستہ ہونے کے باوجود ذیابیطس کے وقوع میں اضافہ ہی ہوتا جارہا ہے، اس لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ کسی قابل فہم اور مواثر متبادل کی تلاش کی جائے۔ طب یونانی میں امراض اسباب ستہ ضروریہ میں ہوئی بے اعتدالی کا نتیجہ ہوتے ہیں اس لئے ذیابیطس شکری کی صورت میں اسباب ستہ ضروریہ میں مناسب تصرف نہ صرف اس کے تحفظ بلکہ علاج میں بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

مقصد:۔ طب یونانی کے نظریہ کے مطابق ذیابیطس شکری کی ماہیت کی وضاحت کرنا اور عصر حاضر میں اس کے تحفظ اور علاج کیلئے ایک متبادل کی صورت میں پیش کرنا۔

تحدید:۔ موجودہ مطالعہ میں ذیابیطس شکری سے متعلق طب یونانی سے متعلق بنیادی نکات کی وضاحت کرنا، اسی ماہیت کی درجہ بدرجہ صراحت کرنا۔

نتیجہ وخلاصہ۔ طب یونانی کے مطابق ذیابیطس شکری سوء مزاج باردرطب عمومی ہے جو خصوصی طور پر اخلاط میں کمی وکیفی خرابی کے باعث ہوتا ہے اور جس کی سب سے بڑی وجہ بے ضابطہ طرز زندگی ہے جس میں حرکت یا سکون کی زیادتی، غذا میں بہت کمی یا بہت زیادتی، ٹھنڈے مشروبات کا استعمال یا بہت زیادہ حار اغذیہ کا استعمال، استفراغ کی زیادتی، ریاضت کی کمی، عصبی تناؤ کی زیادتی وغیرہ شامل ہیں اسباب ستہ ضروریہ میں عمر کے مطابق مناسب اعتدال ہی اس سے تحفظ اور علاج ہے۔

کلیدی الفاظ: ذیابیطس شکری، سوء مزاج باردرطب عمومی، اسباب ستہ ضروریہ

تعارف:۔

صحت بلامبالغہ انفرادی واجتماعی ترقی کی ضامن ہوتی ہے اور مرض بالواسطہ وبلاواسطہ کسی بھی سماج کی ترقی میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ ذیابیطس دور حاضر کا سب سے عام مرض ہے اور ہندوستان دنیا کی دوسری سب سے بڑی آبادی ہونے کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کا دارالخلافہ کہلاتا ہے۔ عصر حاضر میں انسانی تہذیب

طب کے ساتھ ہر میدان میں پیش قدمی کر رہی ہے طب کو جدید اصول وتکنیک سے آراستہ کر رہی ہے اس کے باوجود بھی ذیابیطس میں اضافہ ہی ہوتا جارہا ہے جو کہ ایک لمحہ فکر یہ ہے۔ ذیابیطس کے مختلف عوارض میں سے ایک پیروں میں زخم کا ہونا (FootDiabetic) بھی ہے جسے عسیر الاندمال قرحہ کی فہرست میں بیان کیا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق 2010 میں جہاں ذیابیطس کے باعث ہونیوالے پیروں کے قرحہ کے مریضوں کی تعداد ۱۵ملین تھی وہیں 2030ء میں ۱۸ملین ہونے کا اندیشہ ہے۔ یہ رپورٹ بذات خود میدان طب میں ہوئی عصر حاضر کی پیش قدمی کی شہادت دیتی ہے۔

طب جدید ذیابیطس شکری کو بانقراس کے غدود لاقناتی میں ہوئی خرابی کا نتیجہ مانتی ہے جس سے کاربوہائیڈریٹ، شحم اور پروٹین کے استحالے میں بگاڑ پیدا ہوجاتا ہے نتیجتاً جسم میں شوگر کی زیادتی ہوجاتی ہے جس سے مختلف عوارضات رونما ہونے لگتے ہیں اور کم وبیش ہر عضو اس سے متاثر ہونے لگتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق ذیابیطس ایک یونانی لفظ ہے جس کے مختلف معانی ہیں مثلاً دولاب، دوارہ، ذیاسقومس، قرامیسس، علت برکاریہ، سلسل البول، زلق الکلیہ وغیرہ یونانی وعرب اطباء نہ صرف اس مرض سے واقف تھے بلکہ انھوں نے اسکی ماہیت مرضی، عوراضات، اصول علاج وعلاج کا تفصیلی بیان اپنی کتابوں میں کیا ہے۔ ابوالطب بقراط ذیابیطس اور اس سے پیدا ہونے والی علامات سے بخوبی واقف تھا۔

ارسطو اور جالینوس نے علامات ذیابیطس کی پہلی جامع تصویر پیش کی۔ ابن سینا نے اپنی کتاب القانون فی الطب میں ذیابیطس شکری کو بیان کرتے ہوئے اس کے عوارضات جیسے بھوک کا بار بار لگنا، غانغرانہ اور جنسی افعال میں کمی کا لاحق ہونا وغیرہ کا خصوصی ذکر کیا۔ طب یونانی کے مطابق ذیابیطس کی ماہیت میں جگر اور گردہ کا کردار سب سے اہم ہے اور ان دو عضو میں ہونے والی خرابی غیر طبی طرز زندگی کے باعث ہوتی ہے۔

طب یونانی ذیابیطس کا بالکل مختلف خاکہ پیش کرتی ہے اس کے مطابق یہ مرض اخلاط ومزاج میں ہونے والے کیفی ومادی بگاڑ کا نتیجہ ہے جس کی وجہ سے رطوبت غریزیہ میں بتدریج قلت پیدا ہونے لگتی ہے اور بالآخر یہ حرارت غریزیہ میں کمی کی وجہ بن جاتا ہے۔ عمومی لحاظ سے ذیابیطس شکری سوء مزاج بارد رطب عمومی ہے جس کے لئے مختلف عوامل ذمہ دار ہوتے ہیں مثلاً حرکت یا سکون کی زیادتی، غذاء میں بہت کمی یا بہت زیادتی، ٹھنڈے مشروبات کا استعمال یا بہت زیادہ حار اغذیہ کا استعمال، استفراغ کی زیادتی، ریاضت کی کمی، عصبی تناؤ کی زیادتی وغیرہ۔ خوش قسمتی سے یونانی طب اسباب ستہ ضروریہ پہ یقین رکھتی ہے اس کے نزدیک کسی بھی مرض

کی وجہ اسباب ستہ ضروریہ میں ہوئی بے اعتدالی ہے اس کا مطلب عمر کے مختلف پڑاؤ میں جسمانی ضرورت کے مطابق اسباب ستہ ضروریہ کا اعتدال کے ساتھ اختیار کرنا صحت کی ضمانت ہے

ذیابیطس شکری کی خصوصی علامات اور طب یونانی:۔

طب یونانی کے مطابق ذیابیطس شکری جسم میں رطوبت کا کمی وکیفی اعتبار سے زیادتی کا نام ہے اور رطوبت کی زیادتی جسم کواس کے دفاع پہ آمادہ کرتی ہے جس سے ذیابیطس کی پہلی علامت بہت زیادہ پیشاب کا جاری ہونا(Polyuria) ظاہر ہوتی ہے(واضح رہے کہ گردہ جوتشریحی طور پہ شحم سے گھرا ہوتا ہے اس کا مزاج باردرطب ہے اس لئے ذیابیطس کی صورت میں سب سے پہلے متاثر ہونے والا عضو بھی گردہ ہوتا ہے)رطوبت کا جسم سے زیادہ مقدار میں خارج ہوجانا طبیعت کو پیاس کی طرف مائل کرتا ہے جس سے ذیابیطس کی دوسری علامت بار بار پیاس کا لگنا(Polydipsia) ظاہر ہوتی ہے طبعی طور پہ ہر عضو کو اپنی مخصوص حالت پہ قائم رہنے کے لئے اخلاط صالحہ کی ضرورت پڑتی ہے جو سوءمزاج باردرطب عمومی کی وجہ سے بگڑ جاتی ہے اور اعضاء کو انکی غذاء اتنی مقدار میں نہیں پہنچ پاتی جتنی ان کو ضرورت ہوتی ہے اس لئے ذیابیطس کے مریضوں میں بار بار بھوک لگتی ہے اس طرح تیسری علامت یعنی بھوک کا بار بار لگنا(Polyphagia) ظاہر ہوتی ہے-

سوءمزاج باردرطب عمومی اور ذیابیطس شکری:۔

یونانی میں ذیابیطس طب جدید کی استحالاتی امراض (Diseases Metabolic) کی طرح ہے جس سے سوءمزاج باردرطب عمومی لاحق ہوجاتا ہے۔سوءمزاج کی مختلف اقسام ہیں مماثل سوءمزاج، مخالف سوء مزاج، مستحکم وغیر مستحکم سوءمزاج وغیرہ ذیابیطس کی صورت میں مماثل سوءمزاج کا مطلب جسم کے وہ اعضاء جن کا مزاج باردرطب ہیں وہ سب سے پہلے اس سے متاثر ہونگے جیسے گردہ، اعصاب ونخاع غیر طبعی برودت و رطوبت اعصاب کے اندر انقباضی کیفیت پیدا کرتی ہے جس سے ان میں سختی لاحق ہوتی ہے یہ انقباض اور سختی اعصاب کے اندر موجود منافذ جو کہ روح کے مسالک کا کام کرتے ہیں بتدریج بند ہونے لگتے ہے جس کی وجہ سے روح نفسانی کی آمدورفت متاثر ہونے لگتی ہے یہ مسالک اگر اعصاب حرکیہ(Nerve Motor) کے متاثر ہوتے ہیں تو اس کی وجہ سے اعصاب حرکیہ کے فعل میں خلل واقع ہوگا اور اگر اعصاب حسیہ (Sensory Nerve) میں ہوگا تو اس کی وجہ سے افعال حسیہ میں نقص پیدا ہوجائے گا یہ دونوں صورتیں علیحدہ بھی ہوسکتی ہیں یا یکے بعد دیگرے یا ایک ساتھ بھی ہوسکتی ہیں یعنی افعال حسیہ وحرکیہ(Functions Sensory & Motor)

دونوں کے فعل میں بطلان کا لاحق ہو جانا۔افعال حسیہ وحرکیہ میں نقص کی وجہ سے مختلف احساسات مثلاً ٹھنڈی، گرمی، چوٹ، درد، اور رگڑ وغیرہ کا شعور جو کہ صحت کے تحفظ اور ازالہ مرض کیلئے ناگزیر ہے، بہت کم یا بالکل معدوم ہو جاتا ہے اس سے ذیابیطس کی وجہ سے اعصاب میں ہونے والی خرابی پیدا ہوگی (Diabetic Neuropathy) جو مختلف جراحات وامراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

اس ماہیت کو سمجھنے کے لئے ایک دوسرا پہلو بھی ہے یعنی یہ دیکھا جائے کہ نقصان فعل یا تغیر فعل یا بطلان فعل بدن کے کس حصے میں لاحق ہوتا ہے اگر ہاتھوں اور پیروں میں لاحق ہو (بالخصوص ہاتھوں و پیروں کے آخری حصوں میں کیونکہ یہاں کے اعصاب باریک اور انتہائی ہوتے ہیں لہٰذا سب سے پہلے انھیں اعصاب میں تبدیلی رونما ہو جاتی ہے) تو اسے Peripheral Neuropathy کے طور پر سمجھا جاسکتا ہے اگر یہ کسی فراش رسیدہ مریض کے متوسل حصہ پہ ہوا سے Bed Sores کہا جاتا ہے اگر معدہ وامعاء میں ہو تو اس کی وجہ سے قبض، قولنج وتسدد امعاء جیسی کیفیت کا لاحق ہو سکتی ہے، عصب باصرہ میں ہونے کی صورت میں قوت باصرہ میں کمی یا بطلان لاحق ہوگا جس کو Diabetic Retinopathy کہا جاتا ہے اسی طرح اگر یہ عصب شامہ ہو تو قوت شامہ متاثر ہوگی اور اعصاب ذائقہ میں ہے تو ذائقہ بگڑنے کا اندیشہ بن جاتا ہے

ذیابیطس شکری اور عروق میں ہونے والی خرابی جز۔

اگر ذیابیطس یعنی سوءمزاج بار درطب کا علاج ابتداہی میں نہ کیا جائے یا کسی وجہ سے اس کی تجویز وتشخیص میں دیر ہو جائے تو اس کی وجہ سے مخالف سوءمزاج لاحق ہو جاتا ہے اور اس مقام پہ اس کا علاج مزید دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ عوارضات کے سلسلے شروع ہو جاتے ہیں مخالف سوءمزاج کی مثال قلب وعروق کا متاثر ہونا جن کا طبعی مزاج حار ہے مزمن سوءمزاج بارد کی وجہ سے قلب وعروق اپنا طبعی مزاج کھو دیتے ہیں اور ان میں تنگی وسختی (تصلب شرائین) پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے (Atherosclerosis) یہ صورت حال پیچیدہ ہوتی ہے اسکی وجہ سے روح طبیعی یعنی غذا اور روح حیوانی یعنی روح (O2) متاثرہ عضو تک نہیں پہنچ پاتی یا بہت کم پہنچتی ہے جو اس عضو کی ضرورت وطلب سے بہت کم ہوگی۔روح طبیعی کی کمی وجہ سے اعضاء کو بدل ما یتحلل فراہم نہیں ہوگا جس سے ان میں ذبول لاحق ہونا شروع ہو جائے گا (Ischemia or Atrophy) اور روح حیوانی کی کمی کی وجہ سے متاثرہ اعضاء میں روح (O2) ناکافی مقدار میں پہنچے گی جس کے باعث ان میں اختلال و نقص فعل پیدا ہوگا جو کہ شدید درد اور تشنج کا باعث ہوتا ہے بالآخر کچھ مدت بعد ان اعضاء میں یبوست اتنی شدید

ہو جاتی ہے کہ یہ سیاہ ہو کر جسم سے جدا ہو جاتے ہیں (autoamputationGangrenous)۔

ذیابیطس شکری اور عسیر الاندمال قرحہ:۔

جب بھی کبھی روح طبیعی میں خلل لاحق ہوتا ہے تو اس کی وجہ سے سب سے پہلے قوت غاذیہ متاثر ہوتی ہے جو کہ چار قوتوں جاذبہ، ماسکہ، ہاضمہ اور دافعہ سے مل کر بنتی ہے قوت غاذیہ تین کام کرتی ہے تولید، تلصیق اور تشبیہ۔ جب قوت غاذیہ کا فعل خراب ہونے لگے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ چاروں قوتیں جن سے قوت غاذیہ کا وجود ہے وہ بہت پہلے سے باطل ہو چکی ہیں اور اب مزید وہ تین قوتیں باطل ہونے کو ہیں جن پہ بدن کی نشو ونما کا دارومدار ہے کیونکہ قوت غاذیہ کی خرابی بدل مایت حلل کے سلسلے کو باطل کر دیتی ہے جس کی وجہ سے وافر مقدار میں غذاء جسم میں موجود تو ہے لیکن طبیعت اسکے استعمال پہ قادر نہ ہو اور اسے زیر جلد دفع کر دے بالآخر یہ جمع شدہ غذائی مادے تعفن وفساد کا شکار ہو کر جلد کو گلانا شروع کر دیتے ہیں اور رفتہ رفتہ قروح بن کر خارج ہو جاتے ہیں یہ صورت حال بدن کے ان مقامات پہ زیادہ ہوتی ہے جہاں پہ حرکت بہت کم یا نہ کے برابر ہو مثلاً صاحب فراش مریض کے متوسل حصے پہ، یہ قروح عسیر الاندمال اس لئے ہوتے ہیں کہ ان سے مستقل متعفن مواد کا اخراج ہوتا رہتا ہے اور بیرونی طور پہ افعال حسیہ وحرکیہ باطل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے قروح بعض اوقات ہڈیوں تک پہنچ جاتے ہیں اور مریض کو احساس تک نہیں ہو پاتا انھیں زخموں کو SoresBed کے نام سے جانا جاتا ہے۔

سوء مزاج عمومی کا مطلب ہے کہ مریض کا عام مزاج ہی تبدیل ہو گیا ہو عموماً ایسی صورت میں سوء مزاج یابس یا سوء مزاج بارد ہوتا ہے واضح رہے کہ کیفیات فاعلہ اور منفعلہ ایک دوسرے سے ملکر ایک مرکب کیفیت بناتی ہیں ان میں کبھی فاعلہ تو کبھی منفعلہ غالب ہوتی ہے ذیابیطس شکری سوء مزاج بارد رطب عمومی ہے جس رطوبت غالب ہوتی ہے یہ صورت حال غذائی نظام کی خرابی سے رونما ہوتی ہے کیونکہ روح طبیعی اور روح حیوانی کے متاثر ہونے کے باعث حرارت غریزیہ بجھنے لگتی ہے لیکن رطوبت کی زیادتی طبیعت کو اس کے دفع کرنے پہ آمادہ کرتی ہے اور رطوبت اپنے نکلنے کیلئے راستہ بناتی ہے اور جسم کے زیریں حصے میں مفصل کعب کے نیچے جمع ہو کر دباؤ بناتی ہے عروق اور اطراف کی ساخت جو ذیابیطس شکری کے باعث پہلے سے ہی کمزور ہوتے ہیں اس دباؤ کو برداشت نہیں کر پاتے وہاں زخم بن جاتا ہے اور وہاں سے رطوبت کا اخراج ہونے لگتا ہے اس زخم کو جدید طب میں مندمل نہ ہونے والا زخم کہتے ہیں اور طب یونانی میں اسے عسیر الاندمال قرحہ کی اصطلاح دی جاتی ہے۔

ذیابیطس شکری سے تحفظ وعلاج اسباب ستہ ضروریہ کے تناظر میں

طب یونانی کے نظریہ کے مطابق اسباب ستہ ضروریہ جسم انسانی . پہ راہ راست اثر ڈالتے ہیں یہ نا صرف صحت کو قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ مرض کے ازالے پہ بھی قدرت رکھتے ہیں اسباب ستہ ضروریہ جیسا کہ نام سے واضح ہے اس میں چھ بنیادی عوامل کی شمولیت ہوتی ہے جو بقائے زندگی کیلئے ناگزیر ہیں (۱) ہواء محیط (۲) ماکول ومشروب (۳) حرکت وسکون بدنی (۴) حرکت وسکون نفسانی (۵) نوم ویقظہ (۶) احتباس واستفراغ

ہواء محیط:۔

اسباب ستہ ضروریہ کا پہلا عنصرا سے دوسرے عوامل پہ اس لئے ترجیح حاصل ہے کہ اس کے بغیر زندگی کا تصور نہیں کیا جا سکتا۔ صاف اور تازہ ہوا میں سانس لینے سے مختلف طرح کے امراض سے بچا سکتا ہے۔ واضح رہے کہ ہوا محیط کو جسمانی استحالہ میں کردار بہت اہم ہے اس کی کمیت یا کیفیت میں کسی بھی طرح کی خرابی بالواسطہ و بلا واسطہ مختلف امراض کا باعث بن جاتی ہے۔ مجوسی کے مطابق اگر کسی شخص کا مزاج غیر طبعی طور پہ مرطوب ہو گیا ہو تو اس کو گرم فضاء میں سانس لینے کی ہدایت دینی چاہیئے ذیابیطس شکری کی صورت میں بھی متاثرہ شخص کو گرم اور تازہ ہوا میں سانس لینی کی ہدایت دینی چاہیئے کیونکہ سوءِ مزاج بار درطب عمومی تحلیل رطوبت کی محتاج ہے ورنہ ایسی صورت میں بارد ہوا میں سانس لینے سے رطوبت کا تحلل کم یا نہ کے برابر ہوگا اور خلط بلغم کے جمع ہونے کے مواقع بڑھ جائیں گے جو مرض کی زیادتی کی وجہ بنیں گے ذیابیطس شکری کے مریضوں کیلئے حار یابس موسم سب سے زیادہ مناسب ہوتا ہے کیونکہ اس میں بڑھی ہوئی حرارت بدن میں پسینہ لا کر جمع شدہ رطوبت کو تحلیل کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

ماکول ومشروب:۔

غذا پہ ہی قوت طبیعیہ اور حرارت غریزیہ کا کلی انحصار ہے عمر کے ہر پڑاؤ میں موافق ومناسب غذاء صحت کی نشانی ہوتی ہے بقراط کے مطابق غذاء کی کمیت وکیفیت کا اظہار انسانی صحت سے ہوتا ہے مرطوب غذاء یا کثرت غذاء سے خلط بلغم کی زیادتی ہوتی ہے جس سے جسم کا استحالاتی نظام بگڑ جاتا ہے قلت غذاء بھی اعضاء کو ضعیف بنا دیتی ہے ضرورت کے مطابق انکو غذاء نہ ملنے سے انکی قوت زائل ہوتی رہتی ہے۔ ذیابیطس شکری کی صورت میں زود ہضم، جید الکیموس وحار یابس ماکولات ومشروبات کے استعمال کرنے کی ہدایت دی جاتی ہے مثلاً غذاء

میں ہلدی، فلفل دراز، دارچینی، زیرہ، زنجبیل شمولیت کرنی چاہیئے ایک وقت میں بہت زیادہ غذاء لینے کے بجائے وقفے وقفے سے تھوڑی تھوڑی غذاء لی جائے مجوسی کے مطابق اگر کسی شخص کا مزاج بارد رطب ہے تو اسے مصطگی کو پانی میں جوش دیکر نوش کرنا فائدہ مند ہوتا ہے اور سونے سے قبل شہد کا استعمال مجرب ہے۔

حرکت و سکون بدنی :۔

قویٰ کو متحرک کرنے اور فضلات کو دفع کرنے کیلئے حرکت اور حرارت غریزیہ و رطوبت بدنیہ کو محفوظ رکھنے کیلئے سکون بدنی کی ضرورت ہوتی ہے یہ دونوں ہی عوامل اعتدال کے ساتھ جسم انسانی کی بنیادی ضرورتوں میں شامل ہیں ان کے طبعی تناسب میں کسی طرح کی کمی یعنی کسی ایک کی زیادتی یا بہت زیادہ کمی مرض کا باعث بن جاتی ہے دونوں کی زیادتی جسم میں برودت کو بڑھا دیتی ہے کیونکہ حرکت سے رطوبت غریزیہ تحلیل ہوتی ہے جو حرارت غریزیہ کا بنیادی مواد ہے اور بہت زیادہ سکون جسم میں رطوبت کی زیادتی کا باعث بن جاتا ہے جو بالآخر حرارت غریزیہ کو بجھا دیتی ہے۔ سکون ہاضمہ میں مدد دیتا ہے تو وہیں حرکت ہاضمہ کو بگاڑ دیتی ہے لیکن ان کے درمیان اعتدال جسم انسانی کو باصحت رکھتا ہے ذیابیطس شکری کی صورت میں ریاضت اور دلک ناگزیر ہے اور رازی کے مطابق ریاضت کھلے بدن کرنی چاہیئے تاکہ رطوبت کے تحلیل میں آسانی ہو ساتھ ہی انھوں نے نرم و گداز بستروں پہ سونے سے منع کیا کیونکہ اس سے رطوبت کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے۔

حرکت و سکون نفسانی :۔

انفعالات نفسانیہ کا حالت بدن سے براہ راست تعلق ہوتا ہے کیونکہ خوشی، غم، ڈر اور غصہ یہ صرف نفسیاتی عوامل نہیں ہیں اس لئے خوشی کا احساس ہونا اور اپنے اطراف کو بہتر تصور کرنا صحت کا ضامن ہے۔

نوم و یقظہ :۔

نیند جسمانی و دماغی دونوں سکون کا نام ہے بہت زیادہ جاگنا یا بہت زیادہ سونا دونوں صورتیں بدنی رطوبات کمی کیفی بدحالی کا باعث ہوتی ہیں۔

احتباس و استفراغ :۔

غذاء کا جسمانی ضرورت کے مطابق معینہ وقت تک رکنا اور اس سے بننے والے فضلات کا اخراج ہونا صحت کیلئے ضروری ہے۔

غذاء کا وقت سے زیادہ رکنا یا فضلات کا زیادہ یا کم مقدار میں خارج ہونا بلاواسطہ نظام ہضم اور بالواسطہ پورے جسم پہ اثر ڈالتا ہے اس لئے دونوں صورتوں میں اعتدال کا ہونا صحت کے لئے ناگزیر ہے۔

خلاصہ کلام:۔

طبی سائنس کی بے پایاں ترقی کے باوجود اب بھی ذیابیطس شکری سے تحفظ اور مناسب علاج سے دنیا نا آشنا ہے دنیاوی اصول کے مطابق لوگ نئی نئی چیزوں کی طرف جلد راغب ہو جاتے ہیں لیکن ذیابیطس شکری کے سلسلے میں انھیں ایک بار پیچھے مڑ کر بھی دیکھنا چاہیئے اور طب یونانی جو کہ وقت سے ثابت شدہ ایک قدیم طریقہ علاج ہے اس کے مطابق تدابیر اختیار کرنی چاہیئے۔طب یونانی اعتدال پہ یقین رکھتی ہے اس کے مطابق امراض اسباب ستہ میں ہوئی غیر اعتدالی کا نتیجہ ہوتے ہیں اس لئے ان میں عمر کے ہر پڑاؤ کے ساتھ مناسب تصرف مرض سے تحفظ اور صحت کو قائم رکھنے کا واحد طریقہ ہے۔

جوڑوں کا درد اور طب یونانی ما

جوڑوں کے امراض جوڑوں کے دردوں کی تمام اقسام سمیت سو سے زائد حالتوں پر مشتمل ہیں۔

جوڑوں کے امراض جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ان میں عام طور پر ورم (سوجن اور سرخی) ہوتی ہے اور خاص طور پر درد ہوتا ہے اور ایسی علامات رونما ہوتی ہیں کہ جن سے روزانہ کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ جوڑوں کے امراض کا شمار مزمن (Chronic) امراض میں ہوتا ہے جو جلد اور پٹھوں کو متاثر کرتے ہیں اور ورم اور درد کا باعث بنتے ہیں۔ یہ سمجھنے کیلئے کہ جوڑوں میں ورم اور درد کیوں ہوتا ہے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہمارے جوڑ اور پٹھے کس طرح آپس میں مل کر کام کرتے ہیں اور ان پر حرکت کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ ہر جوڑ درج ذیل چیزوں پر مشتمل ہوتا ہے:۔

۱۔ ہڈی (Bone)

۲۔ کرکری ہڈی (Cartilage)

۳۔ غشائے زلالی یا جوڑوں کی چکنی جھلی (Synovial Membran) جوڑ کے کیپسول کی غلافی پرت انڈے کی سفیدی طرح لیس دار رطوبت ہے جو بحیثیت LUBRICANT کام کرتی ہے اور جوڑوں کیلئے رطوبت مہیا کرتی ہے۔

۴۔ رباط (Ligaments) یہ واصل بافت کے بندھن ہیں جو ہڈیوں کو آپس میں باندھتے ہیں۔

یہ مضبوط دھاگہ نما ریشے ہیں جو کہ ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑے رکھتے ہیں۔ جوڑوں کو "Stable" رکھتے ہیں، سپورٹڈ (Supported) اور مناسب طریقے سے Aligned رکھتے ہیں۔

۵۔ (Tendons) (نس جو پٹھوں کے سرے پر ہوتی ہے)

(Attaching a Muscle to bone)

یہ جوڑ کے نیچے یا اوپر پٹھوں کو ہڈیوں سے ملاتے ہیں یا جوڑتے ہیں کچھ جوڑوں میں پٹھوں، نسوں اور ہڈیوں (Muscles, tendons, bones) کے درمیان رطوبت سے بھری تھیلیاں ہوتی ہیں جنہیں بلغمیاں تھیلیاں Bursae کہتے ہیں۔ Bursae ہڈیوں (Bones)، پٹھوں (Muscles) اور Tendons میں حرکت کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی رگڑ کو کم کرتے ہیں ہر Bursae "Synovial membrane" کے ساتھ لگی ہوتی ہے جو کہ Lubircation fluid خارج کرتی ہے۔

جوڑوں کے امراض کا علاج

جوڑوں کے امراض کے سلسلہ میں جدید تحقیقات کے مطابق درج ذیل طریقے استعمال کیے جا رہے ہیں۔

۱۔ (Assitive devices)

۲۔ غذائی علاج (Diet)

۳۔ دوائی علاج (Drug therapy)

۴۔ ورزش (Exercise)

۵۔ جوڑوں کے ٹیکے (Joint injections/aspiration)

۶۔ معمولات زندگی میں تبدیلی (Life style modificatoin)

۷۔ درد کنٹرول کرنا (Pain Management)

۸۔ بحالی (Rehabilitation)

۹۔ جراحی (Surgery)

ذیل میں ہم جوڑوں کا مرض گنٹھیا (Gout)، غذائی علاج اور ورزش و معمولات زندگی کے جوڑوں پر اثرات پر بات کریں گے۔

گنٹھیا:۔ گنٹھیا جوڑوں کی ایک ایسی بیماری ہے جس میں غذا کے سلسلہ میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا سبب خون میں یورک ایسڈ کی سطح کا زیادہ ہونا ہے جو کہ پیورین کے ٹوٹنے سے حاصل ہونے والا فضلہ ہے۔

پیورین (Purines):۔ ایک سفید قلمی نامیاتی اساس:۔

یہ کیمیائی مرکب آر این اے (RNA)، ڈی این اے (DNA) بنانے اور یورک ایسڈ کے مرکبات بنانے میں مدد دیتا ہے۔ قدرتی طور پر ہمارے جسم اور اسی طرح گوشت، مچھلی، مرغی، گوشت کے اعضاء، مثلاً جگر، دماغ، گردے اور میٹھی روٹیوں میں پیورین کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اگر آپ کا جسم بہت زیادہ یورک ایسڈ بنائے یا بہت کم خرچ کرے تو یہ جوڑوں کی بافتوں کے اردگرد سوئی نما کرسٹل بن جاتے ہیں جو کہ درد، ورم اور سوجن کا باعث بن سکتے ہیں۔ ایسی ہی حالت جسے گھنٹیا کاذب (False Gout) یا (Pseudogout) کہتے ہیں اس کا سبب کیلشیم فاسفیٹ ڈی ہائیڈریٹ کے کرسٹل کا بننا ہے۔ یہ عام طور پر بڑے جوڑوں، گھٹنے، کلائی اور کہنیوں کے جوڑوں میں بنتے ہیں۔

غذائی علاج:

مختلف تحقیقی مطالعوں سے پتا چلا ہے کہ اگر روزانہ ایک سے دو گرام مچھلی کا تیل کھایا جائے تو گنٹھیا (نقرس) کے مریضوں کو اس سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں اومیگا ۳ روغنی تیزاب خوب ہوتے ہیں۔ یہ تیزاب ہمارے خلیوں کی بناوٹ قائم رکھنے کیلئے ضروری ہیں اور ان میں مانع سوزش خصوصیات ہوتی ہیں۔ جو لوگ مچھلی کا تیل کھاتے ہیں ان کے بارے میں بتایا گیا ہے کہ ان کے جوڑوں کو فائدہ پہنچا اور صبح کے وقت جو اکڑن ہوتی ہے اس میں بھی افاقہ ہوا۔

روغن گل فنجانی (Primrose Oil) بھی ان کیمیائی مادوں کو بننے سے روکتا ہے جو جسم میں سوزش یا ورم کا باعث بنتے ہیں لہٰذا یہ روغن ان لوگوں کیلئے مفید ہے جنہیں جوڑوں کے پتھرانے کی شکایت ہے۔

گل فنجانی اور مچھلی دونوں کے تیل میں یہ خاصیت ہے کہ ان سے خون پتلا ہوتا ہے لہٰذا جو لوگ خون پتلا کرنے کیلئے دوا استعمال کر رہے ہیں انہیں زیادہ مقدار میں یہ دونوں تیل کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔ حیاتین ب (وٹامن بی) خصوصاً ۵ (وٹامن بی ۵) جسم کے مدافعتی نظام کو مدد دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جسم میں اس حیاتین کی کمی کو تحجر مفاصل (جوڑوں کا پتھرا جانا) کی شدید علامات کا ایک سبب بتایا جاتا ہے۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ حیاتین ب ۵ کی اضافی مقدار سے جوڑوں کی حرکت کچھ بہتر ہو جاتی ہے۔ حیاتین الف، ج اور ھ (وٹامن اے، سی اور ای) نیز سلینیم، مینگانیز، جست اور تانبے جیسی معدنیات اہم مانع تکسید ہیں جو جسم میں موجود ایسے مضر کیمیائی مادوں کا صفایا کر دیتے ہیں جن کی وجہ سے جوڑوں میں سوزش ہوتی ہے اور انہیں نقصان پہنچتا ہے۔ لہٰذا نقرس کے مریضوں کو اچھی قسم کے مانع تکسید اجزا غذا میں شامل رکھنے چاہئیں۔

ہرے منہ والی صدفہ مچھلی کا ست بھی مانع سوزش ہوتا ہے اور اس سے اکثر جوڑوں کے پتھرانے کو فائدہ پہنچا ہے۔ اس کے علاوہ بعض نباتات بھی گنٹھیا (نقرس) کیلئے مفید پائے گئے ہیں۔ بعض جائزوں سے پتا چلا ہے کہ ادرک اپنی مانع سوزش خصوصیات کی وجہ سے تحجر مفاصل (جوڑوں کا پتھرا جانا) میں افاقے کا باعث ہوتی ہے۔ یہ خیال بھی ظاہر کیا جاتا ہے کہ اگر مچھلی اور سبزی کا حصہ ہماری غذا میں بہت زیادہ رہے تو جوڑوں کے پتھرانے کی علامات میں کافی کمی آ جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو چینی کم کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تازہ پھل قابل حل ریشہ مثلاً جئی، چوکر والا اناج اور مرکب نشاستے کی مقدار غذا میں بڑھا دینا بھی بہتر ہے۔

پرہیز:

گٹھیا و نقرس کے مریضوں کو آلو، ٹماٹر، بینگن اور مرچ سے پرہیز کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں پایا جانے والا

جز وسولانین (Solanine) متاثرہ جوڑوں کے ٹھیک ہونے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔

جولوگ ورم مفصل وعظم (Rheumatoid Arthritis) کے مریض ہیں۔ انہیں چاہیے کہ گیس والے مشروبات، چائے اور کافی سے بھی پرہیز کریں۔ ان مشروبات میں بعض ایسی کیمیائی اشیاء شامل ہوتی ہیں جو ہڈیوں کو کیلشیم جذب کرنے سے روکتی ہیں جب کہ ایسے مریضوں کیلئے جڑی بوٹیوں والی چائے اور منرل واٹر مفید ہیں۔

اگر آپ قد اور وزن کی شرح کو متناسب کر لیں تو جوڑوں کے امراض کے ساتھ چند حالتوں کے علاوہ بآسانی زندہ رہا جا سکتا ہے- اگر چہ جوڑوں کے امراض میں مبتلا مریض کو کسی خاص غذا کی ضرورت نہیں ہوتی تاہم چند ضروری غذائی ہدایات ہیں جن کو مدنظر رکھنا بڑا ضروری ہے۔

نمبر 1:۔ وزن کنٹرول کریں کیونکہ زائد وزن کمر، کولہے، گھٹنے اور پاؤں کے جوڑوں پر دباؤ بڑھا دیتا ہے اور زائد وزن سے جوڑوں کی جراحی (Surgery) مشکل اور خطرناک ہو جاتی ہے۔

نمبر 2:۔ شراب نوشی ترک کر دیں۔

نمبر 3:۔ زیادہ حیوانی پروٹین (گوشت) کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ ان میں پیورین کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے۔

نمبر 4:۔ ایسی ادویات کھانے سے گریز کریں جو کہ جسم میں یورک ایسڈ کے اخراج میں رکاوٹ پیدا کریں جن میں اسپرین اور پیشاب آور ادویات بھی شامل ہیں۔

ورزش اور جوڑوں کے امراض:۔

با قاعدہ ورزش کریں جو کہ وزن کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے اور اس سے پٹھے مضبوط اور جوڑ زیادہ لچکدار (Flexible) ہو جاتے ہیں اور جوڑوں کے امراض پر قابو پانے میں کافی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ تحریک کو بڑھا دیتی ہے۔ مضبوطی زیادہ کرتی ہے۔ پٹھوں کے کھچاؤ کو کم اور پٹھوں اور جوڑوں کے دوران خون کو تیز کرتی ہے جو کہ اندمال کے عمل کو تیز کر دیتی ہے (Promotes healing)۔ مگر کسی بھی ورزش شروع کرنے سے قبل اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لینا چاہیے۔

معمولات زندگی میں مثبت تبدیلی اور جوڑوں کے امراض (Life stlye modifications)

جب جوڑوں کے امراض پر قابو نہ پایا جا سکے تو بہت سارے معمولات زندگی آپ کی حالت کو بہتر بنا سکتے ہیں جو درج ذیل ہیں:۔

1- جوڑوں یا درد والی جگہوں پر برف یا ٹھنڈی ٹکور کریں۔اس سے پہلے یا دوسرے دن درد کا احساس کم ہو جائے گا اور اس سے پٹھوں کا کھچاؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔اگر آپ کا دوران خون سست ہو یا Numbness ہو تو برف یا ٹھنڈی ٹکور مت کریں۔

2- جوڑوں یا درد والی جگہوں پر گرمی یا حرارت پہنچائیں۔حرارت درد، تناؤ، پٹھوں کے درد میں کمی اور سطحی دوران خون کو بڑھا دے گی۔ورزش سے قبل ایسا کرنے سے یہ آپ کیلئے اور زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہے۔حرارت یا گرمی پہنچانے کا ایک سب سے آسان ذریعہ 15 منٹ تک گرم پانی سے نہانا ہے۔اس کے علاوہ 250 واٹ کے ریفلیکٹر ہیٹ بلب بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔

نوٹ:۔ اگر آپ کی جلد حساس ہے یا آپ کا دوران خون سست ہے تو حرارت سے علاج کا طریقہ استعمال مت کریں۔

3- ایسی کسی حرکت سے گریز کریں جس سے جوڑوں بشمول انگلیوں کے جوڑوں میں موچ آ سکتی ہے۔

4- ایسے کسی بھی کام یا نوکری سے گریز کریں جس میں بار بار حرکت کرنی پڑے، زیادہ وزن پڑے یا جوڑوں پر بہت زیادہ دباؤ پڑے۔علاوہ ازیں ایسی کسی بھی سرگرمی سے بچیں جو جوڑوں کے زیادہ استعمال یا زخم کا باعث بنے۔

5- تناؤ یا انزائٹی سے بچیں۔یہ آپ کے جسم کی کیمسٹری تک بدل سکتی ہیں جو کہ علامات کو اور شدید کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔

6- مناسب حد تک آرام کریں۔جب آپ تھکاوٹ یا درد کی علامات محسوس کریں تو یہ جوڑوں اور پٹھوں کے آرام کا وقت ہو سکتا ہے۔

7- مثبت رویہ اپنائیں۔اپنے معالج سے مشورہ کر کے جوڑوں کے ورم پر قابو پانے کا لائحہ عمل بنائیں۔یہ آپ کو بیماری پر قابو پانے کا احساس پیدا کرے گا اگر ایسا نہ کیا گیا تو بیماری بڑھ سکتی ہے۔

8- مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ اپنا علاج باقاعدگی سے کرتے ہیں اور اپنے جوڑوں کے ورم پر قابو پاتے ہیں ان کو درد کم ہوتا ہے وہ بہتر کام کر سکتے ہیں۔

9- جب آپ تھک جائیں تو آرام کریں۔

10- سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔

11- کسی بھی کام کے دوران اور وزن اٹھاتے ہوئے اپنے جسم کو متوازن رکھیں۔ورنہ آپ کے جوڑوں اور کمر پر دباؤ بڑھ سکتا ہے۔

12- اپنی زندگی کو جہاں تک ممکن ہو نارمل رکھیں۔ جو لوگ اپنا کام جاری رکھ سکیں اور اپنی سماجی ذمہ داریاں پوری کر سکیں درد سے بچتے ہوئے اپنا کام بہتر کریں۔

13- اپنے مضبوط ترین پٹھے استعمال کریں اور بڑے جوڑوں کو احتیاط کے ساتھ استعمال کریں۔

14- آرام دہ جوتے پہنیں جو کہ آپ کے وزن کو مناسب سپورٹ کر سکیں۔

15- جب کوئی وزن اٹھانا ہو تو وزن کو مختلف جوڑوں پر پھیلا دیں مثال کے طور پر کسی بھاری چیز کو اٹھانے کیلئے دونوں ہاتھ استعمال کریں۔

16- چھڑی (Walking Stick) یا Cane استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

جوڑوں کے امراض کا دوائی علاج

طب یونانی میں جوڑوں کے امراض کیلئے بہت سی مفرد و مرکب ادویات مستعمل ہیں۔

مفرد ادویات

اسگندھ ناگوری (Withania Somniferum)، سورنجان (Colchicum)، لہسن (Allium Sativum)، ہلدی (Curcuma longa)، گوگل (مقل) (Commiphora Mukul) سنبھالو (Agnus Castus)، ارنڈ (Ricinus communis)، کالی مرچ (Piper nigrum)، لونگ (Eugenia Aromatica)، ہینگ (Ferula foetida)، اذراقی (Nuxvomica) وغیرہ وغیرہ۔

مرکب ادویات

حب سورنجان، معجون سورنجان، حب اوجاع، حب مفاصل، حب اسگندھ، معجون فلاسفہ، حب اذراقی، معجون اذراقی وغیرہ۔

ان ادویات کی تفصیل بیان کرنے میں وقت کی کمی آڑے آرہی ہے اور شاید زیادہ وضاحت میں جانا مناسب بھی نہ ہوگا مگر یہاں یہ بات ضرور عرض کروں گا کہ جوڑوں کے امراض کا طب یونانی میں اللہ کے فضل و کرم سے شافی علاج موجود ہے البتہ جہاں عمل جراحی کی ضرورت ہو وہاں عمل جراحی کا سہارا لینا مناسب ہوگا صرف اور صرف ضرورت اس امر کی ہے کہ مرض کی درست تشخیص کی جائے اور مرض کی مناسبت سے دوا دی جائے تو حدیث مبارکہ کی رو سے کہ ''جب کوئی دوا کسی مرض سے مطابقت اختیار کر جاتی ہے تو اللہ کے حکم سے شفاء یقینی ہے۔''

اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔

☆۔مندرجہ بالا مقالہ پاکستان طبی کانفرنس لاہور ڈویژن کے زیر اہتمام منعقدہ سیمینار میں پڑھا گیا۔

پتے کی پتھری اور طب یونانی ما

دکھ اور تکلیف خواہ کسی بھی قسم کی ہو خطرناک ہے دکھ اور پریشانی کی سب سے خراب شکل بیماری ہے یہ حقیقت ہے کہ بیماری جو انسان کی بدترین دشمن ہے اسی وقت سے انسان کے ساتھ ہے جب سے زمین پر انسان کا وجود ہے۔ جیسے جیسے تہذیب ترقی کرتی جاتی ہے انسان کے مسائل بھی اپنے تمام لوازمات کے ساتھ ابھر کر سامنے آتے ہیں یہی حال امراض کا بھی ہے۔ ایک وقت تھا جب گردے اور مثانے کی پتھری انتہائی تکلیف دہ اور جان لیوا مرض تھا تاہم گردے اور مثانے کی پتھری آج عام بات ہے اور ان کے شافی علاج بھی دریافت کر لئے گئے ہیں۔ اب پتہ کی پتھری (Gall Stone) نے جدید سائنس کو ایک بار پھر پریشان کر دیا ہے اور اب اس کے مریضوں میں بھی دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

پتے کی پتھری پتے میں یا صفراوی نالیوں میں کیسے بنتی ہے اور کون کون سے عوارضات جنم لیتے ہیں آیئے ہم اس کا جائزہ لیتے ہیں:

پتہ (Gall Bladder):۔

یہ ایک مخروطی تھیلی ہے جو جگر کے دائیں لوتھڑے کے زیریں جانب ایک گڑھے میں واقع ہے اس کی لمبائی 7 سے 10 سنٹی میٹر ہے اور اپنے سب سے کشادہ حصے پر 3 سنٹی میٹر چوڑی ہے۔ اس کا حجم کم و بیش 5 مکعب سنٹی میٹر ہوتا ہے۔ مجرئی مرارہ (Bile Duct) 3 تا 4 سنٹی میٹر لمبی ہوتی ہے۔ یہ پتہ کی گردن سے شروع ہوتی ہے اور مجرئی کبد (Hepatic Duct) اور مجرئی صفراوی مشترک (Common Bile Duct) سے مل جاتی ہے۔

پتہ (Gallbladder):۔

۱۔ یہ صفراء کو ذخیرہ کرنے والی ایک مستعد ترین تھیلی ہے۔

۲۔ یہ پانی اور صفراء کو دس گنا جذب کرتا ہے۔

۳۔ یہ تھوڑی مقدار میں کولیسٹرول خارج کرتا ہے۔

۴۔ یہ میوکس خارج کرتا ہے جو کہ صفراء میں میوسین کا اہم ذریعہ ہے۔

۵۔ یہ جگر کے صفراء کی اساسیت کو کم کرنے کیلئے غیر نامیاتی نمکیات جذب کرتا ہے۔

٦۔ اس کا کام محض صفراء کو جمع کرنا اور وقت ضرورت خارج کرنا ہے۔

صفراء(Bile):۔

یہ جگر میں پیدا ہوتا ہے اور جس وقت اس کی امعاء(Intestines) میں ضرورت نہیں ہوتی پتہ (Gall Bladder) میں جمع ہو جاتا ہے۔

صفراء(Bile) کی پیدائش کسی عصبی تحریک کے ذریعے نہیں ہوتی بلکہ صفراء کی مقدار غذا کے ساتھ جذب ہو کر جگر کے خلیات کو متحرک کرتی ہے۔ یہ رطوبت زیادہ تر رطوبت خارجہ سمجھی جاتی ہے۔ مگر کافی حد تک روغنیات کے ہاضمہ پر اثر رکھتی ہے صفراء کی پیدائش کی مقدار جگر میں خون کے دوران پر ہے یعنی اگر خون زیادہ مقدار میں دورہ کرتا ہے تو مقدار زیادہ پیدا ہوتی ہے ورنہ کم۔ صفراوی نمکیات کریات حمرا کے ٹوٹنے میں بھی مدد دیتے ہیں اور ہضم شدہ غذا کے ساتھ بھی کسی قدر واپس جذب ہو جاتے ہیں۔ Protiosis اور Peptones بھی صفراء کی زیادتی کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض ادویات جیسے میگنیشیم سلفیٹ، سلومل ہائیڈرال، سب کلورائیڈ وغیرہ بھی صفراء کی مقدار کو بڑھاتی ہیں۔

صفراء کے افعال (Function of Bile):۔

صفراء خاص طور پر شحمیات کے ہاضمے اور انجذاب میں حصہ لیتا ہے اور رطوبت بانقراس کے ہاضمہ کو تین گنا طاقتور بناتا ہے جو کہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ صفراء کی موجودگی شحمیات کے سطحی تناؤ کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ صفراوی نمکیات بانقراس کے شحم شکن خمیر یعنی (Lipas) کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے یعنی امعاء کی حرکات میں اضافہ کرتا ہے اور مانع تعفن ہے۔ اس کی موجودگی سے شحمیات ہضم ہوتی ہیں اور اس کی عدم موجودگی سے شحمیات دوسری غذا پر ہلکی سی تہہ بنا کر غذا کو ہضم ہونے سے روکتی ہے اور اس طرح جراثیم کو ان پر کام کرنے کا موقع ملتا ہے اور تعفن پیدا ہوتا ہے۔

پتہ کی پتھری (Gall Stone):۔

صفراء کا بہت سا اہم کام صفراوی نمکیات(Bile Salt) کی وجہ سے ہوتا ہے صفراء میں کولیسٹرول اور صفراوی نمکیات کی قدرتی شرح 1:10 سے 1:30 تک ہوتی ہے۔ جب یہ شرح کم ہو کر 1:13 ہو جائے تو

کولیسٹرول پتہ کی پتھری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ جب یہ شرح مزید کم ہو کر 1:8 ہو جائے جو کہ حقیقت میں کولیسٹرول اور صفراوی تیزاب کے درمیان شرح پائی جاتی ہے تب بھی پتہ کی پتھری بن جاتی ہے اس قسم کی پتھری عام طور پر پتہ میں پائی جاتی ہے۔لیکن صفراوی نالیوں (Bile Passage) خصوصاً جگر سے آنے والی صفراوی نالی میں بھی بن جاتی ہے۔ یہ ایک یا ایک سے زیادہ ہوسکتی ہیں۔بعض اوقات کئی سو چھوٹی پتھریاں بن جاتی ہیں۔موٹے افراد خواتین اور چالیس سال کی عمر کے بعد کے لوگ ان کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ یہ پتھریاں تین اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔

نمبر۱: کولیسٹرول

نمبر۲: بلیریوبن (Billirubin)

نمبر۳: کیلشیم (Calcium)

پتہ کی پتھری بننے کے اسباب:

۱۔ تعدئیہ (Infection)

۲۔ صفراوی راستوں میں رکاوٹ (BilliaryStasis)

۳۔ صفراوی کولیسٹرول میں زیادتی (High Bile Cholestrol)

نیز گوشت، انڈے، چربیلی (FattyFood) اور مرغن اشیاء کا کثرت سے استعمال اور ثقیل غذا کی زیادتی اور ورزش کی کمی وغیرہ پتے کی پتھری کا باعث بنتے ہیں۔

پتہ کی پتھریوں کی اقسام:۔

عام طور پر تین قسم کی ہوتی ہیں

ا۔کولیسٹرول کی پتھری (Pure Cholestrol Stone):۔

یہ استحالی پتھری (Metbolic Stone) بھی کہلاتی ہے۔ کیونکہ یہ کولیسٹرول کے استحالے میں خلل کی وجہ سے بنتی ہے۔اس پتھری کے بننے کی شرح 10 فیصد ہے یہ پتھری لمبی، بیضوی (Oval)، سفید عام طور پر ایک کم وزن، شعاعوں یا کولیسٹرول کی چمکتی ہوئی قلموں کی شکل میں ہوتی ہے یہ صفراوی کولیسٹرول کی بڑھی ہوئی سطح اور پتے میں کسی سدے یا رکاوٹ کی وجہ سے بنتی ہے۔ یہ ایک خاموش پتھری ہے اور عام طور پر کسی تبدیلی کا

باعث نہیں بنتی۔ اس کے بننے سے پتہ میں کوئی تبدیلی رونما نہیں ہوتی۔ تاہم پتہ کی گردن مین پھنس کر استسقائی کیفیت پیدا کر دیتی ہے۔ پتھری پتے میں واپس چلی جاتی ہے اور صفراء پھر پتے میں داخل ہوسکتا ہے اور اس کی سطح پر کیلشیم اور بلیر یوبن جمع ہو جاتی ہے اور ان کے ملاپ سے پتھری بنتی ہے۔

۲۔ الوان صفراویہ کی پتھری (Pure Pigment Stone):۔

یہ تعداد میں کئی ہوتی ہیں ان کا رنگ سیاہ ہوتا ہے ان پتھریوں کے بننے کی شرح 10-15% ہے۔ یہ چھوٹی چھوٹی اور ٹکڑوں کی شکل میں بلیر یوبن پر مشتمل ہوتی ہیں ان میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ یہ اکثر یرقان میں ہوتی ہیں تاہم ایسا ہونا ضروری نہیں۔ کولیسٹرول کی پتھری کی طرح یہ بھی استحالی ہوتی ہیں جب یہ چھوٹی اور بہت زیادہ ہوتی ہیں تو یہ صفراوی ٹکڑوں کے ذرات پر مشتمل ہوتی ہیں۔

۳۔ ملی جلی پتھری (Mixed Stone):۔

یہ کولیسٹرول، بلیر یوبن (Bilirubin)، رنگ دار مادہ (پگمنٹ)، کیلشیم کاربونیٹ اور فاسفیٹ پر مشتمل عام پتھری ہے۔ یہ عموماً بھورے یا پیلے رنگ کی ہوتی ہیں یہ سب سے زیادہ بننے والی پتھری ہے جو کہ موٹاپے کے شکار لوگوں، ایسٹروجن اور زیادہ نشاستہ دار غذاؤں کا استعمال کرنے والوں کو ہوتی ہیں۔

علامات:

پتہ کی پتھری میں مندرجہ ذیل علامات یا اثرات رونما ہوتے ہیں۔

۱۔ پتہ کی پتھری کے ساتھ ورم پتہ (Cholecystitis) بھی ہو جاتا ہے۔

۲۔ جب پتھری پتہ کی گردن میں پھنستی ہے تو شدید درد ہوتا ہے۔

۳۔ تعدیئے (Infection) کی عام علامات (بخار، خون کے سفید ذرات کی تباہی وغیرہ) بھی پائی جاتی ہیں۔

۴۔ پیلیا، جسم کا زرد پڑ جانا، یرقان وغیرہ جیسی علامات پائی جاتی ہیں۔

۵۔ صفراوی قولنج، ابتدا میں کوئی خاص علامت ظاہر نہیں ہوتی کبھی کبھار، ورزش اور غذا کے بعد مریض معدے اور جگر کے مقام پر بے چینی اور درد محسوس کرتا ہے۔ گاہے متلی، قے، ابکائی اور سوءِ ہضم نیز گیس کی شکایت ہوتی ہے۔ سردی لگنے اور کپکپی کے ساتھ دائیں پسلیوں کے نیچے درد ہونے لگتا ہے جو پہلے ہلکا اور بڑھتے بڑھتے شدید ہو جاتا ہے۔

تشخیصی علامات نت

پتہ کے مقام پر شدید درد ہوتا ہے جس کی ٹیسیں کندھے اور پشت تک جاتی ہیں۔ اکثر متلی بھی ہوتی ہے۔
تشخیص کیلئے ایکسرے یا الٹراساؤنڈ اور" Oral Cholesystograms" کروالینا تشخیص میں معاونت کرتا ہے۔

پتہ کی پتھری کا علاج (Treatment):۔

ایلو پیتھک طریقہ علاج میں پتہ کی پتھری کا واحد علاج آپریشن ہے، جس کے ذریعے پتہ کو نکال دیا جاتا ہے۔
طب یونانی میں پتہ کی پتھری کیلئے مندرجہ ذیل ادویہ شافی تاثیر رکھتی ہیں۔

۱۔ نمک چرچٹہ (نمک پھٹکنڈا) 120 سے 250 ملی گرام تک کھلانا انتہائی مفید ہے۔ نمک چرچٹہ تنہا یا جوارش کمونی آدھا چمچ کے ساتھ کھلایا جاسکتا ہے۔

۲۔ پتھر چٹ کے پتے ایک سے دو تک چبانا بھی مفید ہے۔

۳۔ جوہر نوشادر کو 250 ملی گرام سے 500 ملی گرام تک کھانا پتہ کی پتھری میں مفید ہے۔

۴۔ روغن زیتون ایک چمچ ہمراہ لیموں کا رس ایک چمچ صبح نہار منہ پلانا انتہائی مفید ہے۔

مطب قریشی کا کامیاب نسخہ:۔

صبح نہار منہ:۔ روغن زیتون ایک چمچ ہمراہ لیموں کا رس ایک چمچ

صبح وشام:۔ نوشادر، قلمی شورہ، جوکھار تینوں چیزوں کو پیس کر سفوف بنالیں ۲-۲ گرام ہمراہ شربت بزوری ۳-۳ چمچ پانی میں ملاکر

بعد از غذا:۔ جوارش زرعونی آدھا چمچ، کشتہ حجرالیہود ۲ رتی ہمراہ پانی

بوقت خواب:۔ حب کبد ۲ عدد ہمراہ نیم گرم پانی

غذا:۔ پتہ کی پتھری کے مریض کو ہلکی اور زود ہضم غذا کھانی چاہیئے۔ بکری کے گوشت کا شوربہ، چوزہ، مرغ، چنے کا شوربہ، روغن زیتون، روغن بادام مونگ کی دال، ارہر کی دال، مولی، شلغم، انجیر اور خوبانی وغیرہ اور دال کلتھی کھانی مفید ہے۔

پرہیز:۔ نشاستہ دار، چکنی اور مرغن اشیاء مچھلی، چائے اور شراب سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ گوشت، کباب، گرم مصالحہ، اچار، چٹنی، آلو، گوبھی، بینگن، اروی، پالک، چاول، چنے کی دال، ماش کی دال، مسور کی دال، تیل ترشی اور ثقیل اشیاء پتہ کی پتھری کے مریض کیلئے نقصان دہ ہیں۔

ہارمونی امراض کا طبی علاج

ہارمون:۔

ہارمون ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو دروں افرازی بے نالی غدودوں (glands Endocrine) میں تیار ہوتے ہیں۔ یہ غدود ہمارے جسم میں مختلف مقامات پر ہوتے ہیں ان میں بعض غدود مثلاً نخامیہ (Pituitary) درقیہ (Thyroids) اور کلاہ گردہ (Adernals) ایسے بے نالی (دروں افرازی) غدود ہیں جو سوائے ہارمون بنانے کے اور کوئی کام نہیں کرتے۔ جب کہ معدہ اور بانقراس (لبلبہ) ہارمون بھی بناتے ہیں اور اس کے علاوہ دیگر افعال بھی انجام دیتے ہیں۔

بے نالی (دروں افرازی) (Endocrine glands) غدود جسم کے دوسرے غدودوں سے اس بناء پر مختلف ہوتے ہیں کہ دوسرے غدود جو افراز (Secretions) بناتے ہیں انہیں کسی نالی (Duct) کے ذریعے دوسری جگہ پہنچاتے ہیں جب کہ دروں افرازی غدودوں میں اس قسم کی کوئی نالی نہیں ہوتی۔ بلکہ ان کے پیدا کیے ہوئے افرازات ان غدودوں سے براہ راست خون میں چلے جاتے ہیں انہیں بے نالی غدود (Ductless) بھی کہا جاتا ہے۔

جسمانی پیغام رساں:۔

جسم انسانی میں دو نظام پیغام رسانی کا فعل انجام دیتے ہیں۔

نمبرا:۔ اعصابی نظام جو جسم میں پھیلے اعصابی جال کے ذریعے جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصوں تک پیغام رسانی کا فعل انجام دیتا ہے۔

نمبر۲:۔ ہارمونی نظام جسم کا دوسرا نظام جو ان افعال کی انجام دہی میں حصہ دار ہوتا ہے ہارمونی نظام (Endocrine system) ہے اس نظام میں جسم کے مختلف حصوں کے درمیان پیغام رسانی کا کام مخصوص کیمیائی مرکبات جو ہارمون کہلاتے ہیں انجام دیتے ہیں۔ یہ کیمیائی مرکبات خون یا لمف کے ذریعے جسم کے اندر ایک سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہیں۔ ان دونوں نظاموں کے طریقہ کار کو اس طرح سمجھا جا سکتا ہے کہ عصبی نظام ٹیلی فون کی طرح تار (اعصاب) کے ذریعے پیغام منتقل کرتا ہے جب کہ ہارمونی نظام پوسٹ آفس کی طرح کیمیاوی مرکبات یا ہارمونز کی ایک جگہ سے دوسری جگہ پر ترسیل کرتا ہے جس کیلئے خون ایک سواری (Vehicle) کا کام دیتا ہے۔

ہارمون کس طرح عمل کرتے ہیں؟

جسمانی افعال پر ہارمونز کا اثر کس طرح ہوتا ہے؟ یہ ایک پیچیدہ سوال ہے جس کا جواب تلاش کرنے کیلئے

تحقیق جاری ہے اب تک جو معلوم ہو سکا ہے وہ یہ ہے کہ مرکبات خلیوں کے اندر داخل ہو کر محض غلاف خلیہ (Cell membrane) پر اثر کر کے یا پھر ان کے خامرائی عمل پر اثر انداز ہو کر خلیے کے استحالے کو بڑھاتے ہیں یا اسے کم کرتے ہیں مثال کے طور پر ایک ہارمون جو کلاہ گردہ میں تیار ہوتا ہے اور ایڈرینالین یا ایپینیفرین کہلاتا ہے جگر کے خلیوں میں ایک ایسے خامرے (Engyme) کے عمل کو بڑھاتا ہے جو حیوانی شکر (Glygogen) کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے کسی بے نالی (دروں افرازی) غدود سے خون میں ملنے والے ہارمون کی مقدار مطلوبہ فعلیاتی تبدیلی کے مطابق ہوتی ہے۔

ہارمونی امراض(Endocrine Diseases):۔

ہارمونی امراض وہ بیماریاں ہیں جو کسی ہارمون کے ضرورت سے کم یا زیادہ افراز کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ہارمون کے افراز کی زیادتی عام طور پر متعلقہ غدود میں کسی نوافزائش یا رسولی (New Growth or tumour) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کسی خاص ہارمون کی زیادتی ظاہر ہے کہ ان افعال کو بڑھادے گی جو طبعی حالت میں اس ہارمون کی وجہ سے انجام پاتے ہیں مثلاً جسمانی نشوونما کے ذمہ دار ہارمون (جسم ساز ہارمونSomatorophin STH) کی زیادتی سے جسم کی نشوونما طبعی حد سے زیادہ ہو جاتی ہے اور جن بچوں میں ایسے ہارمون کا افراز ضرورت سے زیادہ ہو ان کا جسم مبالغے کی حد تک بڑھنے لگتا ہے اس غیر طبعی نشوونما کو عفریتیت یعنی بھوت جیسی (خیالی) جسمانی ساخت (Gigantism) کا نام دیا گیا ہے۔

اس کے برخلاف ہارمون بنانے والے غدود کے کسی مرض یا اس کا فعل موقوف ہو جانے کی وجہ سے جسم میں ہارمون کی کمی ہوسکتی ہے مثلاً بانقراس کے ہارمون انسولین کی کمی سے مریض کے خون میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ صفحات کی قلت کے باعث پورے ہارمونی نظام (Endocrine sygtem) پر تو بات نہیں ہوسکتی انشاءاللہ کسی دوسری نشست میں جسم میں پائے جانے والے بے نالی غدود(Endocrine glands) پر الگ الگ بات ہوگی۔ اس نشست میں جسم کے غدودی نظام اور تولیدی نظام میں اہم کردار کے حامل ہارمون ٹیسٹوسٹیران پر بات کرتے ہیں۔ قبل اس کے کہ ٹیسٹوسٹیران ہارمون کے افعال (کارکردگی) اس کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والے مسائل اور ان کا نباتی علاج کے حوالہ سے گفتگو کریں بے نالی غدود اور ان میں پائے جانے والے ہارمونز کا مختصر جائزہ لیتے ہیں۔

1۔غدہ نخامیہ

اگرچہ نخامیہ بظاہر بہت چھوٹا سا غدود ہے لیکن اپنے فعل کے لحاظ سے انتہائی اہمیت کا حامل ہے اس سے

نکلنے والے مختلف ہارمون استحالے، جسم میں نمک اور پانی کے توازن، تولیدی افعال اور غیر معمولی یا فوری نوعیت کی جسمانی کیفیات میں جسم کی کارکردگی کو ضرورت کے مطابق رکھنے میں اہم حصہ لیتے ہیں اور غدہ نخامیہ دیگر ہارمون بنانے والے غدودوں کے افعال کو متوازن رکھتا ہے اس طرح یہ غدود اعصابی اور ہارمونی نظاموں میں رابطے کا کام انجام دیتا ہے ان افعال کی بناء پر نخامیہ کو جسم کے غدودی نظام کا صدر (Master Gland) بھی کہا جاتا ہے۔ نخامیہ کے اگلے حصے میں سات ہارمون ہوتے ہیں مثلاً

1۔ محرک درقیہ (Thyroid stimulating TSH)

2۔ محرک کلاہ گردہ (Adreno tropic)

3۔ محرک افراز جنسی (Follicle stimulating FSH) مردوں اور عورتوں دونوں میں اس ہارمون کی کمی عقم یا بانجھ پن (Infertility) کا سبب ہوتی ہے۔

4۔ محرک جسم اصفر (Luteinizing Hormone LH) کی کمی مردوں اور عورتوں کی تولیدی صلاحیت (Fertility) کو متاثر کرتی ہے۔

5۔ محرک لُبن (Lactogenic or Prolactin)

6۔ جسم ساز ہارمون (Somatorophin or Growth hormone STH)

7۔ لون ساز ہارمون (Melaonocyte Stimulating MSH)۔

مذکورہ بالا ہارمونز کی پیدائش زیر عرشہ (Hypothalamus) کنٹرول کرتا ہے جبکہ مئوخر نخامیہ (Posterior pituitary) سے دو اہم فعلیاتی اثر رکھنے والے ہارمون بنتے اور خارج ہوتے ہیں۔

1۔ مانع افراز بول (Antidiuretic) 2۔ محرک رحم (Oxytocin)

درقیہ:۔

درقیہ (Thyroids) دو ہارمون تھائروکسن (Thyroxin) اور ٹرائی آئیوڈوتھائرونن (Triiodo- thyronine) بناتا ہے۔

نزددرقی غدود (Para thyroids):۔

ان میں نزددرقی ہارمون (Parthyroids Hormone) پیدا ہوتا ہے

کلاہ گردہ (Adrenals):۔

دونوں گردوں پر واقع دو چھوٹے غدود ہیں جو کلاہ گردہ یا برگردہ (Suprarernals) کہلاتے ہیں یہ دو حصوں پر مشتمل ہے۔ باہر کا حصہ قشری کلاہ گردہ (Adrenal cortex) میں متعدد ہارمون بنتے ہیں۔

۱۔ معدنی توازن کو برقرار رکھنے والے ہارمون (Mineralocorticoids)

۲۔ شکر کا توازن برقرار رکھنے والے (Glucocorticoids)

۳۔ جنسی توازن برقرار رکھنے والے (Androgins) ہارمون

پہلے گروپ سے متعلق ایک ہارمون (Aldosterone) دوسرے گروپ میں کارٹی سول تیسرے گروپ کے ہارمون بنیادی طور پر جسم میں وہی افعال انجام دیتے ہیں جو مردانہ ہارمون (Testosterone) انجام دیتا ہے یہ ہارمون مردانہ جنسی اعضاء کی نشوونما کو تحریک دیتا ہے اور ثانوی جنسی خصوصیات (Secondarysex characteristics) پیدا کرتا ہے۔ یہ ہارمون مردوں اور عورتوں کے کلاہ گردہ میں ہوتا ہے یہ ہارمون مردوں میں جنسی خصوصیات پیدا کرتے ہیں لیکن جب خصیے (Testicals) کے ہارمون ٹیسٹوسٹیران (Testosterone) کی کمی یا فقدان ہو تو تولیدی صلاحیت (Reproductive function) معدوم ہوتی ہے۔

۴۔ بانقراس (Pancreas):۔

ایک ایسا غدود ہے جو نالی دار اور بے نالی دونوں قسم کے غدودوں کی خصوصیات رکھتا ہے بے نالی غدود کی حیثیت میں دو ہارمون انسولین اور گلوکوز تیار کرتا ہے۔

۵۔ تیموسیہ:۔

اس غدود کا ہارمونی فعل واضح نہیں۔

مندرجہ بالا دروں افرازی غدودوں کے علاوہ اہم ہارمونی غدود جنسی غدود ہیں جو ہمارے آج کے موضوع کا اہم نقطہ بھی ہے۔

۶۔ خصیتین:۔

یہ دو بیضوی غدود ہیں ان میں متعدد پیچ دار منوی نالیاں (Semeniferous tubuls) ہوتی ہیں ان نالیوں میں مردانہ تولیدی خلیے (Sperms) پیدا ہوتے ہیں انہیں منوی نالیوں کے خلیے مردانہ جنسی ہارمون ٹیسٹوسٹیران تیار کرتے ہیں اور ہارمون بنانے والے خلیے (Cell of leyding) کہلاتے ہیں۔

مردانہ جنسی ہارمون:۔

یہ ہارمون خصیوں کے درمیانی (Intersitial) خلیوں یعنی لیڈگ کے خلیات (Cell of leydig) میں تیار

ہوتا ہے یہ ہارمون شحمی مادے (Cholesterol) سے بنتا ہے اس کی کیمیائی ساخت زنانہ جنسی ہارمونوں یعنی پروجیسٹرون اور ایسٹروجن جیسی ہوتی ہے ان خلیوں سے ہارمون کی پیدائش اور افراز (Secretion) کا انحصار نخامیہ مقدم (Anterior pituitary) کے محرک خصیہ ہارمون (LH) کے افراز پر ہوتا ہے مردوں میں متعدد جنسی افعال کی بحالی اور ادائیگی کے سلسلہ میں اس ہارمون کی بہت زیادہ اہمیت ہے منوی نالیوں میں منوی خلیوں کی پیدائش کا عمل اس ہارمون کی موجودگی میں ہی ممکن ہوتا ہے یہ بتایا جاچکا ہے کہ منوی خلیوں کی پیدائش پر مرکزی کنٹرول نخامیہ کے ہارمون ایف ایس ایچ کا ہوتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیران مردوں میں ثانوی جنسی خصوصیات (Secondarysexual characteristics) پیدا کرتا ہے۔ ثانوی جنسی خصوصیات مردوں کے جسم پر بالوں کی مخصوص طرز اور نشوونما یعنی داڑھی اور مونچھوں کے بال اور بالوں کی کرختگی نیز گلے کی ہڈی (حنجرہ) کا ابھرا ہوا ہونا، آواز کا مرادانہ پن جسمانی عضلات کی مردانہ نشوونما خون کے سرخ خلیات کی تعداد میں عورتوں کے مقابلے میں کثرت، اساسی شرح استحالہ (Basal metabolic rate) بلند ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بلوغ کی عمر میں ہڈیوں کی تعمیر جس کی وجہ سے مردانہ قد پیدا ہوتا ہے اسی ہارمون کے زیر اثر عمل میں آتی ہے نخامیہ کے جنسی افعال سے متعلق ہارمون (FSH,LH) وغیرہ اس ہارمون کے افراز کو ضروری سطح پر برقرار رکھتے ہیں۔

ٹیسٹوسٹیران ہارمون کس طرح کام کرتا ہے؟

ہماری جنسی خواہش کو جزوی طور پر حیاتیاتی عوامل یعنی جنسی ہارمونز مثلاً ٹیسٹوسٹیران سے تحریک ملتی ہے۔ ٹیسٹوسٹیران یا اس اس کے اجزاء دماغ میں کیمیائی ردعمل پیدا کرتے ہیں جس سے جنسی خواہش میں تحریک اور جنسی رویہ اختیار کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اسے جنسی طلب کا نام دیا جا سکتا ہے۔ ٹیسٹوسٹیران کا کام مردوں کے عضلات کی نشوونما کرنا، داڑھی، مونچھ بڑھانا، چھاتی پر بال اُگانا اور ان میں جنسی عمل کی انگیخت کرنا ہے۔ خواتین اور ٹیسٹوسٹیران میں بظاہر کوئی ربط نظر نہیں آتا اس کے باوجود عورت کی بیضہ دانیاں اور گردوں کے غدود خفیف مقدار میں ٹیسٹوسٹیران پیدا کرتے ہیں۔ عورتوں میں ٹیسٹوسٹیران کا تناسب مردوں کے مقابلے میں صرف پانچ فیصد ہوتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیران ہارمون کی کمی کے اثرات

ٹیسٹوسٹیران مردوں میں شہوت انگیزی کیلئے ضروری خیال کیا جاتا ہے اگر اس ہارمون کی کمی ہو تو مردوں

میں شہوت کی کمی ہوسکتی ہے اور اگر عورتوں میں اس کی کمی ہو تو ان میں بھی جنسی خواہش ماند پڑ جاتی ہے۔

مصنوعی ٹیسٹوسٹیران کے استعمال کے مابعد اثرات

مصنوعی ٹیسٹوسٹیران کے ضمنی اثرات میں چہرے پر سوزشی مہاسوں کا نمودار ہونا اور ناپسندیدہ بالوں کا اگنا، جلد کا چکنا ہونا، اور آواز کا بھاری ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ زیادہ تشویشناک بات یہ ہے کہ ٹیسٹوسٹیران کے استعمال سے بالخصوص اگر اسے گولی کی شکل میں استعمال کیا جائے تو مفید صحت چکنائی ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین (HDL) کولیسٹرول کی سطح گر جاتی ہے اور بعض صورتوں میں جگر کی کارکردگی بھی متاثر ہوسکتی ہے۔

چکنی جلد اور مہاسے:۔

ٹیسٹوسٹیران کے استعمال سے چربیلے غدود (Sebaceous glands) زیادہ چکنائی پیدا کرنے لگتے ہیں۔

جسم پر بالوں کی افزائش:۔

ٹیسٹوسٹیران کے استعمال سے جسم پر غیر ضروری بالوں کی افزائش کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے خاص طور پر عورتوں میں۔

آواز کا بھاری پن:۔

ٹیسٹوسٹیران کے استعمال سے آواز بھاری ہوسکتی ہے لیکن چھوٹی خوراکیں لینے سے ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

خیال کیا جاتا ہے کہ ٹیسٹوسٹیران سے نرخرہ (Larynx) کی جسامت بڑھ جاتی ہے اور ہارمون کا استعمال ترک کرنے کے بعد اس کا سائز واپس نارمل حالت میں نہیں آتا۔

جسمانی نظام پر اثرات

ا۔ میتھائل ٹیسٹوسٹیران کی گولیاں کھانے سے جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۲۔ ٹیسٹوسٹیران کے استعمال سے ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین کی سطح میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

۳۔ افسردگی اور چڑچڑا پن پیدا ہوسکتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیران ہارمون کی کمی کا نباتی علاج

زمین پر پھیلی جا بجا جڑی بوٹیوں، معدنیات قدرت کاملہ کی ثنائی کی مظہر ہیں۔ اور قدرت کے اس خزانے میں حضرت انسان کی ضرورت کی تقریباً ہر چیز موجود ہے۔ انسان کی پیدائش کے ساتھ ہی امراض اور جڑی

بوٹیوں کی صورت میں ان کا علاج پیدا کر دیا گیا اور صدیوں سے بڑی کامیابی کے ساتھ قدرتی جڑی بوٹیوں، معدنیات، حیوانات وغیرہ کو امراض کا قلع قمع کرنے کیلئے بڑی کامیابی سے استعمال کروایا جارہا ہے۔ جیسے جیسے انسانیت نے ترقی کی بیماریاں بھی ترقی یافتہ ہو کر سامنے آتی چلی گئیں اور جڑی بوٹیوں سے علاج معالجے نے بھی بدلتے زمانے کے رنگ دیکھتے ہوئے ترقی کی منازل طے کیں۔ اور شروع وقت سے اس قدرتی خزانے پر مشاہدات اور تحقیقات کا سلسلہ جاری وساری ہے اور اللہ کا لاکھ لاکھ احسان ہے کہ تقریباً ہر بیماری کا علاج اسی قدرتی طریقہ علاج میں موجود ہے اور مابعد اثرات سے بھی سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

ہمارا آج کا موضوع ہارمونی امراض کا نباتاتی علاج اگر چہ تمام موضوعات سے ذرا ہٹ کر ہے کیونکہ ہارمونز پر اطباء کرام ذرا کم بحث کرتے ہیں اور سمجھا یہ جاتا ہے کہ صرف ایلوپیتھی میں ہارمونز کی کمی بیشی کا علاج موجود ہے۔ مگر مقام مسرت ہے کہ ہارمون کی کمی بیشی اور ان سے پیدا ہونے والے امراض کے علاج کیلئے جڑی بوٹیوں اور قدرتی ادویات کی لمبی فہرست موجود ہے ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ اس پر مزید تحقیق کی جائے اور چھپے گوشوں کو سامنے لایا جائے۔ جیسا کہ میں نے مختصراً مختلف ہارمونز کا ذکر کیا ہے موجودہ نشست میں تمام ہارمونز پر گفتگو کرنا یا سمیٹنا بہت مشکل امر ہے لہذا جنسی نظام کے ذمہ دار ہارمون ٹیسٹوسٹیران کی کمی اور اس کے جسم انسانی پر اثرات کی تفصیل تو بیان کی جا چکی ہے اور مصنوعی ہارمون کے استعمال کے نقصانات سے بھی آگاہ کیا جا چکا ہے اب ہم دیکھتے ہیں کہ ایسی کون سی جڑی بوٹیاں ہیں جو اس ہارمون کے توازن کو بحال رکھ سکتی ہیں۔

ایک بات وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ قدرتی طریقہ علاج میں جو ادویات استعمال کرائی جاتی ہیں ان کا کمال یہ ہے کہ یہ اگر جسم میں ہارمون کی کمی ہو تو اسے پورا کر دیتے ہیں اگر ضرورت نہ ہو تو اس پر کوئی اثر نہیں رکھتے ہیں۔ ٹیسٹوسٹیران کے حوالہ سے جن جڑی بوٹیوں کا ذکر کیا جاتا ہے ان میں سارسپریلا، گوکھرو، جئی، پیاز اور معدنیات میں زنک وغیرہ کے حوالہ سے بہت سی تحقیق عمل میں آچکی ہے۔ آیئے اب اس کے متعلق مختصراً جائزہ لیتے ہیں۔

عشبہ مغربی (سارسپریلا) Sarsparilla :- (Smilaxspecies)

اسے قدرتی ٹیسٹوسٹیران کہا جاتا ہے۔ یہ ایک بیل دار درخت ہے جن کو توڑا جائے تو غبار اڑتا ہے یہ منطقہ حارہ (Tropical) اور Subtropical علاقے امریکہ، مشرقی انڈیا میں پائی جانے والی بوٹی ہے جو جنگل سے جنوری یا مئی میں اکٹھی کی جاتی ہے خشک جڑ دواء کے طور پر مستعمل ہے تاہم پھول، پھل اور شاخیں بھی مستعمل ہیں۔

مزاج:

گرم 3 خشک 3

کیمیائی تجزیہ:

سٹیرائیڈز سیپونین (Saponins) Steroids (0.5-3%)

اہم جزو:

سارسپریلوسائیڈ Sarsapraloside(Parilin)

استعمال وفوائد:۔

عشبہ میں پائے جانے والے سٹیرائیڈ (سیپونین جلد پر خراش پیدا کرنے کے ذمہ دار ہونے کے ساتھ ساتھ پیشاب اور پسینہ آور خصوصیات رکھتا ہے۔سرد تر بیماریوں کیلئے اکسیر ہے۔یہ امراض جلد، چنبل، وجع المفاصل، امراض گردہ وغیرہ میں مستعمل ہیں۔اورضرورت کے وقت اس میں پائے جانے والا کیمیائی مرکب ٹیسٹوسٹیران میں بدل جاتے ہیں۔اگرچہ ٹیسٹوسٹیران ہارمون بذات خود اس میں نہیں پایا جاتا ہے۔

مابعداثرات: کوئی خاص مابعداثرات نوٹ نہیں کیے گئے تاہم بعض صورتوں میں معدہ کے مسائل اور گردوں میں خراش پیدا کرسکتی ہے۔

گوکھرو (خارخسک) Tribulus Trestris:۔

ایک بیل دار بوٹی کا خاردار سہ گوشہ پھل ہے۔اس کے پتے چنے کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔میدانی گوکھرو پہاڑی گوکھرو کی نسبت چھوٹا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم خشک درجہ اول آیورویدک کے مطابق سرد۔

استعمال وفوائد:

پیشاب آور (Diuretic) اورٹانک ہے' مقوی باہ ہے (Aphrodisiac)، پیشاب تکلیف کے ساتھ آنے (عسرالبول (Painful micturation) میں مفید ہے،گردہ ومثانے کی پتھریوں کو خارج کرتا ہے۔امراض بول (Urinarydisorder) اورنامردی (Impotance) میں مستعمل ہے۔

جئی (Avena Sativa)Oats:۔

کیمیائی تجزیہ: اولیگو اینڈ پولی سیکرائیڈز (Oligo and Polysaecharide)

سلی سلک ایسڈ: سٹیرائیڈ سیپونین (ایوینا کوسائیڈ اے اینڈ بی)،

امینو ایسڈ (ایونیک ایسڈ اے اینڈ بی)، فلیوونائیڈز

استعمال وفوائد:۔

یورک ایسڈ کو کم کرتی ہے۔ جانوروں پر تجربات کے مطابق جگر کے زہریلے مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اعصاب کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ سیرم کلیسٹرول لیول کو کم کرتی ہے اور ٹیسٹوسٹیران ہارمون کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ Senergetic Effects کی حامل ہے۔

جست (Zinc):۔

جست کو 21ویں صدی کی دوا کہا جاتا ہے۔ یہ انتہائی خصوصیات کی حامل ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ کرم منی (Sperm) کی تعداد کو بڑھاتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی ہے۔ خامروں کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔ مردانہ قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ خون میں ٹیسٹوسٹیران لیول کو برھاتا ہے اور خاص طور پر جن لوگوں میں زنک کی کمی ہوتی ہے ان کی قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ روائتی طور پر بہت سی جڑی بوٹیاں قوت باہ کو بڑھانے کے لیے مستعمل ہیں جن کے حوالہ سے یہ بات تحقیق طلب ہے کہ یہ ٹیسٹوسٹیران لیول کو کس قدر بڑھاتی ہیں۔

مندرجہ بالا مقالہ پاکستان طبی کانفرنس لاہور ڈویژن کے زیراہتمام منعقدہ سیمینار میں پڑھا گیا۔ ☆

دمہ اور طب یونانی

دمہ اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں 300 ملین افراد اس بیماری سے متاثر ہیں۔عالمی سطح پر مختلف ممالک میں اس بیماری کے پھیلنے کی شرح 1 تا 18 فیصد ہے اور ہر سال تقریباً دو لاکھ پچاس ہزار (2,50,000) افراد اس کی وجہ سے موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔دمہ کی وجہ سے شرح اموات میں اضافہ کی کئی وجوہات ہیں مثلاً دمہ کے بہت سے مریضوں کی بروقت تشخیص نہیں ہوتی اور جن کی تشخیص ہوجائے وہ مناسب علاج نہیں کراتے۔ادویات کا حصول یا دستیابی اور ان کو خریدنے کی استطاعت نہ ہونا بھی ایک بڑا مسئلہ ہے۔مزید یہ کہ عوامی سطح پر دمہ کا مرض اور اس کے علاج کے مختلف مراحل سے آگاہی اور سہولیات کی بہت کمی ہے۔ایک دل سوز امر یہ ہے کہ ہمارے بہت سارے مراکزِ صحت دمہ کی شدید صورتحال پر قابو پانے کیلئے مطلوبہ آلات سے بھی محروم ہیں۔

دمہ سانس کی نالیوں کی پرانی سوزش سے ہوتا ہے اس میں سانس کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے اور سانس لینے کا عمل دشوار ہوجاتا ہے۔یہ مرض بچوں میں 10 فیصد جبکہ بڑوں میں 6 فیصد تک ہوتا ہے۔ عورتوں کی نسبت مرد دمہ کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔جس کی ایک وجہ فضائی آلودگی اور دوئم شہروں کی تناؤ سے بھرپور زندگی ہے۔دمہ کی بہت سی اقسام ہیں مثلاً بچپن میں شروع ہونے والا دمہ جسے Extrinsic asthma کہتے ہیں۔عمومی طور پر اِن مریضوں میں مختلف قسم کی الرجی سے یہ شکایت ہوجاتی ہے۔چھوٹی عمر سے شروع ہونے والا دمہ جسے Intrinsic asthma کہتے ہیں عمومی طور پر اِن مریضوں میں الرجی کی ہسٹری نہیں ہوتی نزلہ، زکام جب بھی ہو دمہ کا دورہ بڑھ جاتا ہے۔اِن مریضوں میں اسپرین کے استعمال سے بھی دمہ کی شکایت ہوجاتی ہے۔اِسی طرح مختلف پیشوں کی وجہ سے دمہ کی شکایت کو پیشہ وارانہ دمہ کہتے ہیں۔الرجی دمہ کی ایک بڑی وجہ ہے جو بے شمار وجوہات سے ہوتی ہے تاہم پولن اور گرد وغبار اہم ہیں۔قالینوں میں چھپی ہوئی مائٹ (گرد و جراثیم) سب سے بڑی وجہ ہے اور یہ پردوں میں بھی ہوتی ہے۔جانوروں جن میں کتے، بلیاں، گھوڑے اور دوسرے جانور شامل ہیں کے پر، گوبر اور پاخانہ دمہ کا سبب بنتے ہیں۔مختلف ادویات مثلاً بلڈ پریشر میں استعمال ہونے والی ادویات اور اسپرین دوسری درد روکنے والی دوائیاں، مختلف قسم کی کھانے والی اشیاء مثلاً مچھلی، انڈا، کیلا، گندم اور چاول وغیرہ، مختلف قسم کی خوشبوئیں، تمباکو کا دھواں، صنعتی دھواں، گاڑیوں کا دھواں وغیرہ کئی دفعہ خصوصی طور پر بچوں میں کھیلنے کودنے سے دمہ کی شکایت ہوجاتی ہے جسے ورزش سے پیدا ہونے

والا دمہ Exercise induced asthma کہتے ہیں بعض اوقات دمہ کی شکایت صرف رات کو ہوتی ہے جسے رات کا دمہ کہتے ہیں۔

دمہ کے حوالہ سے ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ متعدی مرض نہیں ہے۔ دمہ کے مریض کے ساتھ رہنے والے یا ساتھ کام کرنے والے افراد کو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ انہیں یہ مرض دمہ کے مریض سے نہیں لگے گا تاہم دمہ کے مریضوں کے حوالہ سے یہ جملہ مشہور ہے کہ ''دمہ دم کے ساتھ'' یعنی باقی زندگی دمہ کی تکلیف کے ساتھ گزارنی پڑے گی۔ عمومی طور پر کہا جاتا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ دمہ میں یہ بات بہت سچ ہے۔ لہٰذا دمہ کے مریض کیلئے بہت ضروری ہے کہ وہ الرجی سے بچے، موسم بہار میں باغات یا پارکوں میں جانے سے اجتناب کرے۔ گرد و غبار سے بچے، گھر میں جھاڑ پونچھ کے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپے مریض کی موجودگی میں گھر کی صفائی گیلے کپڑے سے کی جائے اور صفائی سے پہلے پانی کا چھڑکاؤ کر لیا جائے۔ پالتو جانوروں اور ہاؤس ڈسٹ مائیٹ سے بچا جائے۔ ڈسٹ مائیٹ سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ہے کہ گھر میں قالین نہ بچھائے جائیں۔ پردے ہلکے ہوں اور انہیں جلدی دھویا جائے۔ بیڈ شیٹ اور تکیے کے غلاف کو ہر ہفتے تبدیل کیا جائے اور دھویا جائے۔ سگریٹ نوشی سے مکمل اجتناب کیا جائے اور سگریٹ نوش حضرات کے پاس بھی نہ بیٹھا جائے۔

آپ دمہ پر قابو پا سکتے ہیں اس بیماری میں مبتلا مریضوں کو قطعی طور پر مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ 50 فیصد سے زاید بچے سنِ بلوغت کو پہنچنے پر اس سے مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں بقیہ مریض مناسب دیکھ بھال سے اپنی طبعی عمر پاتے ہیں۔ اس کے علاج کے ضمن میں مریض اور معالج کی باہمی رفاقت بہت ضروری ہے۔ اس کے علاج میں مستعمل ایلوپیتھی ادویات کا مسلسل استعمال نقصان دِہ اور مابعد اثرات کا باعث ہے۔ تاہم ایمر جنسی علاج کیلئے انہیلر کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔

طب یونانی میں اس کا موثر اور نقصان دِہ اثرات سے پاک علاج موجود ہے۔ گھیکوار جسے کنوار گندل یا ایلو ویرا بھی کہتے ہیں اس کے گودہ میں ایسی خصوصیات موجود ہیں جو نہ صرف قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے بلکہ دمہ سے بھی نجات دلاتا ہے۔ ماہرین اِسے Magic Plant کہتے ہیں۔ اِسی طرح روایتی طور پر برگِ بانسہ، سوما کلپا اور بہت ساری قدرتی ادویات دمہ کے علاج میں مستعمل ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومت قدرتی طریقہ علاج طبِ یونانی کی مکمل سرپرستی کرے اور ایلو پیتھک طریقہ علاج کی طرح اس شعبہ کو سہولیات دی جائیں۔ طبی ریسرچ سینٹر بنائے جائیں تاکہ روایتی ادویات پر مزید تحقیقات کے بعد بیمار انسانیت کے دُکھوں کا مداوا کیا جا سکے اور بہت سارے لاعلاج امراض کی ادویات تیار کر کے اس شعبہ میں خود کفالت حاصل کرنے میں پیش رفت ہو سکے۔

ڈینگی بخار

احتیاط بچاؤ کا واحد راستہ

گزشتہ چند سالوں سے ڈینگی بخار (Dangue Fever) ہمارے ملک میں انتہائی پریشان کن صورت اختیار کر گیا ہے۔ سال 2008ء میں ملک کے کئی شہروں حیدرآباد، سکھر، کراچی، لاہور، فیصل آباد وغیرہ میں اس بخار میں مبتلا مریضوں کی اچھی خاصی تعداد ہسپتالوں میں داخل ہوئی۔

ڈینگی بخار ایک وائرس کی وجہ سے ہونیوالا مرض ہے جو کہ ایک مچھر Aedis aegypti mosquito کے کاٹنے سے پھیلتا ہے اور مچھر متاثرہ شخص کو کاٹنے کے بعد تندرست فرد کو اگر کاٹ لے تو بیماری کا باعث بنتا ہے۔ یہ مچھر موسم برسات میں نمو پاتا ہے اور پانی سے بھرے پھولوں کے گملوں، ضائع شدہ ٹائروں، تیل کے ڈرم، پلاسٹک کے تھیلوں اور پانی ذخیرہ کرنے والی ٹینکیوں میں پرورش پاتا ہے۔ یہ متعدی مرض اچانک بخار، شدید سر درد، جوڑوں اور پٹھوں کا درد اور جلدی دھبوں کی علامات کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈینگی بخار کے مریضوں کو پیٹ درد، متلی، اُبکائی اور ہیضہ کے ساتھ معدے کی سوزش کی علامات بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔ کچھ مریضوں میں بہت معمولی علامات پیدا ہوتی ہیں جب کوئی دھبہ ظاہر نہیں ہوتا جسے فلو یا دوسری وائرسی انفیکشن سمجھا جاتا ہے۔ کچھ ڈینگی بخار کے مریضوں میں جریانِ خون شروع ہوجاتا ہے اور ناک، منہ اور مسوڑھوں سے خون آنا شروع ہوجاتا ہے جو کہ عام طور پر 5 فیصد مہلک ثابت ہوتا ہے۔

ڈینگی وائرس سے بچاؤ کیلئے تاحال کوئی ویکسین نہیں ہے۔ بچاؤ صرف مچھر کے کاٹنے سے محفوظ رہنے میں ہی مضمر ہے۔ خاص طور پر اِن علاقوں میں جہاں ڈینگی وائرس کا حملہ ہو چکا ہو۔ چونکہ یہ وائرس دنیا کے گرم خطوں میں زیادہ پایا جاتا ہے لہٰذا خاص طور پر اس کی وباء کے دنوں میں گرم علاقوں میں سفر کرتے ہوئے مچھر کے کاٹنے سے بچیں اور درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

شخصی حفظِ صحت:۔ جلد اور کپڑوں پر مچھر مار ادویات استعمال کریں۔

☆ گھروں سے باہر نکلتے ہوئے پورے بازوؤں کی قمیض، لمبی شلوار اور پاؤں میں جرابیں پہنیں۔

☆ بہت زیادہ آبادی والے رہائشی علاقوں میں جانے سے گریز کریں۔

☆ گھروں کی مناسب صفائی ستھرائی کریں اور سوتے وقت مچھر دانی کا استعمال کریں۔

☆ مچھر کے پرورش پانے اور بارش کے ٹھہرے ہوئے پانی کی جگہ کو ختم کردیں اور پرانے ٹائر، گملوں وغیرہ کو گھر سے ہٹادیں۔

☆ پرندوں اور جانوروں کے نہانے اور پانی کے برتنوں میں باقاعدگی سے پانی تبدیل کریں۔

حکومتی سطح پر:۔حکومتی سطح پر مچھر مار سپرے کا اہتمام کیا جائے۔

جوہڑ، تالاب اور جہاں بارشوں وغیرہ کا پانی ٹھہرا ہو حکومت اُن کی صفائی کا مناسب بندوبست کرے۔

ایسے امراض سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر پر مبنی پمفلٹ، تعارفی کتابچے اور بروشرز وغیرہ شائع کروا کر گھر گھر تقسیم کیے جائیں اور پبلک پوائنٹس، ہسپتالوں اور کلینکوں پر پوسٹر آویزاں کیے جائیں۔

اگر کوئی مریض تیز بخار اور جسم میں شدید درد محسوس کرے تو اس صورت میں سرکاری ہسپتالوں میں قائم مراکز یا انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کی لیبارٹری سے اپنے خون کا معائینہ کرائیں اور کوئی فرد خدانخواستہ ڈینگی بخار میں مبتلا ہو جائے تو اس کیلئے طب یونانی میں بڑا موثر علاج موجود ہے اس کیلئے شہد، پروپولس، پپیتے کے درخت کے پتے، کالی مرچ، افسنتین، چرائیتہ، کلونجی اور اجوائن وغیرہ مفید اور مابعد اثرات سے پاک ادویات ثابت ہوئی ہیں۔ ڈینگی بخار سے متاثرہ افراد وٹامن کے، وٹامن بی اور وٹامن سی پر مشتمل خوراک کا استعمال کریں۔ چاول، مونگ کی دال کی کھچڑی، شلجم، چقندر، گاجر، گوبھی، کریلا، انار، سنگترہ، مسمی، میٹھا اور امرود اس مرض میں مفید غذائیں ہیں۔

ملک میں جہاں اقتصادی، معاشی اور امن وامان کے مسائل نے عوام اور حکومت کو پریشان کر رکھا ہے گزشتہ کچھ سالوں سے گیسٹرو اور ڈینگی بخار جیسے امراض کی بڑھتی شرح نے بھی اس پریشانی میں اضافہ کیا ہے۔ اقتصادی، معاشی اور امن وامان کے مسائل تو شاید صرف حکومتی سطح پر حل طلب ہیں مگر مذکورہ امراض سے بچنے کیلئے عوام الناس اپنی مدد آپ کے تحت مندرجہ بالا احتیاطی تدابیر اختیار کریں تو گیسٹرو اور ڈینگی بخار جیسے عفریت سے بآسانی بچ سکتے ہیں۔ ان امراض سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر سے آگاہی کے حوالہ سے میڈیا اور رفاعی ادارے اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔ گزشتہ سال ڈینگی بخار سے متعلق میڈیا نے کافی شعور پیدا کیا اس سے بچاؤ اور حکومتی اقدامات کی طرف توجہ دلائی تو اس سال اللہ کے فضل سے اس مرض میں مبتلا ہونے والے مریضوں کی تعداد میں خاصی کمی واقع ہوئی ہے۔☆

کانگووائرس

2012ء میں وطنِ عزیز میں ڈینگی وائرس کے بعد سیلاب زدہ علاقوں اور گردونواح میں کانگووائرس نے حملہ کردیا۔ تفصیلات کے مطابق محکمہ صحت ابھی ڈینگی وائرس پر پوری طرح قابو نہ پاسکا تھا کہ اس سے زیادہ خطرناک کانگووائرس نے سیلاب زدہ علاقوں اور گردونواح میں حملہ کردیا ہے۔

کانگووائرس چونکہ جانوروں کے ساتھ چمٹے ہوئے مخصوص قسم کے چیچڑ سے پھیلتا ہے اور سیلاب کی تباہ کاریوں کے بعد انسان اور جانور اکٹھے ہی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہیں اور ماہرین کے مطابق محکمہ صحت نے اگر فوری طور پر کانگووائرس کے خاتمے کیلئے متاثرہ علاقوں میں سپرے نہیں کیا تو سیلاب زدہ علاقے اس خطرناک وائرس کے حملے سے شدید متاثر ہوسکتے ہیں۔ ایک رپورٹ کے مطابق صوبہ خیبر پختونخواہ کے کئی علاقوں پشاور، ایبٹ آباد اور مانسہرہ وغیرہ میں کئی مریضوں میں کانگووائرس کی تصدیق ہوچکی ہے۔ اس کے علاوہ پنجاب اور سندھ کے سیلاب زدہ علاقوں نیز کراچی میں بھی اس کے مریض رپورٹ ہوئے ہیں۔

کانگوہیمر جک فیور کا سبب ایک وائرس ہے اس وائرس کا پورا نام ''کریمین کانگووائرس'' ہے۔ یہ سب سے پہلے 1944ء میں ''Crimea'' میں دریافت ہوا۔ 1956ء میں اسی طرح کی بیماری **''کانگو''** میں بھی ظاہر ہوئی اور 1969ء میں یہ باقاعدہ شناخت کرلیا گیا کہ اس بیماری کا سبب یہی وائرس ہے۔ دو مقامات کے اسی تعلق کی بناء پر اس بیماری کو کریمین کانگوہیمر جک فیور (Crimean Congo Hemorrhagic Fever (CCHF) اور کہاجاتا ہے۔

اسبابِ مرض:۔

یہ ایک شدید مرض ہے جو جریانِ خون (Bleeding) اور بخار کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔ جس میں اموات کی شرح بہت زیادہ ہے اور جغرافیائی لحاظ سے ایک وسیع علاقے میں پایا جانا والا مرض ہے۔ یہ مرض (CCHF)

افریقہ، ایشیاء، وسطی ایشیاء اور مشرقی یورپ میں پایا جاتا ہے جو کہ جانوروں خصوصا مال مویشی، بھیڑ، بکری، گائے، بھینس اور اونٹ وغیرہ کی جلد پر پائے جانے والے چیچڑ (Tich) کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔ چیچڑ وائرس کو جانوروں سے جانوروں اور جانوروں سے انسانوں میں منتقل کرتا ہے۔ ایک بار اس وائرس کا شکار ہونے والا چیچڑ اپنی پوری زندگی اس وائرس سے آلودہ رہتا ہے۔ انسانوں میں یہ وائرس زدہ مریض یا جانور کے خون اور دیگر جسمانی رطوبات سے، وائرس زدہ سرنج کے استعمال سے اور چیچڑ (Tich) کے خون کا انسانی جسم سے چھو جانے سے یا چیچڑ کے کاٹنے سے داخل ہوتا ہے۔ اس بخار (CCHF) میں جانوروں اور مال مویشیوں کے ساتھ کام کرنے والے مزدور، مال مویشیوں کی صنعت سے وابستہ افراد، زراعت سے وابستہ افراد، سلاٹر ہاؤس میں کام کرنے والے مزدور اور جانوروں کے معالج (VeterinaryDoctor) زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں۔

بیماری کی علامات: اس بیماری کا آغاز اچانک شدید بخار، پٹھوں کا درد، گردن کا درد اور کھچاؤ، کمر درد، آنکھوں کا درد اور روشنی سے ڈرنا، سر درد، متلی، قے، غنودگی، اسہال اور پیٹ کے درد کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔ اگلے کچھ دنوں میں مریض بےخوابی اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتا ہے۔ دیگر علامات میں اختلاج القلب یعنی دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، غدودوں کا متورم ہو کر بڑھ جانا، سرخ رنگ کے دھبوں کا منہ اور گلے کے اندر اور جلد پر نمودار ہونا بعدازاں مسوڑھوں، ناک، کانوں، پاخانوں اور پیشاب کی نالیوں سے خون آنا وغیرہ شامل ہیں۔ شدید بیماری کی صورت میں جگر، گردے اور پھیپھڑے ناکارہ (Hepatorenal & PulmonaryFailure) ہو سکتے ہیں۔ اس مرض میں اموات کی شرح 30% ہے۔ اس بیماری میں موت عام طور پر بیماری کے دوسرے ہفتہ میں رونما ہوتی ہے اور مریضوں میں صحت یابی کی علامات بھی بیماری کے ظاہر ہونے کے نویں یا دسویں دن شروع ہوتی ہیں۔ اس مرض کی تشخیص کیلئے Igm اور Ige بلڈ ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔ اس مرض کو علاج کی بجائے احتیاطی تدابیر سے ہی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:۔

احتیاطی تدابیر سے عوام کی آ گہی ضروری ہے۔تا کہ وہ اپنا بچاؤ کر سکیں۔سب سے پہلے تو جانوروں اور انسانوں کی رہائش گاہوں کو چیچڑ (Tichs) سے پاک کرنے کیلئے کیڑے مار ادویات کا سپرے کیا جانا چاہیے۔ ماحول اور جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ متاثرہ علاقے کے جانوروں کا گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔سلاٹر ہاؤس میں کام کرنے والے قصاب، کسانوں اور ایسے افراد جن کا واسطہ جانوروں سے اکثر رہتا ہے، خصوصاً ویٹرنری ڈاکٹر، ان سب لوگوں اور عام افراد کو بھی نہایت محتاط رہنے کی ضرورت ہے کہ کسی طور بھی متاثرہ جانور یا اس کے کسی زخمی حصے یا اس کی کسی رطوبت کا انسانی جسم خصوصا کسی زخمی جگہ کو چھونے نہ دیا جائے۔متاثرہ جانوروں کو تلف کر دینا زیادہ بہتر ہے۔عوام الناس کو مندرجہ بالا احتیاطی تدابیر پر ہر ممکن عمل کرنا چاہیے۔علاوہ ازیں حکومت کے ساتھ ساتھ پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا کو بھی اس مرض اور احتیاطی تدابیر کی عوام کو آ گہی کیلئے اپنا بھر پور کردار ادا کرنا ہوگا تبھی اس مرض کا تدارک ہو سکے گا۔

طب یونانی میں کانگو بخار کا علاج:۔

اس بیماری سے بچاؤ کیلئے تا حال محفوظ اور مؤثر ویکسین دریافت نہیں ہوئی ہے۔جدید میڈیکل سائنس میں اس کا صرف اور صرف علامتی علاج کیا جاتا ہے۔خون اور دیگر جسمانی رطوبات کی کمی نہ ہونے دینا اور معیاری اینٹی وائرل ادویات مثلاً ''Ribavirin'' کا استعمال کروایا جاتا ہے۔طب یونانی میں اس کو **''چیچڑی کا بخار یا حمی قُرادیہ''** کہا جاتا ہے اور اس طریقہ علاج کے مطابق اس مرض کے خاتمے کیلئے سب سے بہتر تدبیر قوت مدافعت (Immunity) کی تقویت اور بحالی ہے۔معروف طبی مصنف حکیم ڈاکٹر غلام جیلانی نے اپنی تصنیف ''مخزنِ حکمت'' میں اس مرض کا علاج تحریر کیا ہے اور اس بخار کیلئے سم الفار کے مرکبات کو بہترین قرار دیا ہے چونکہ سم الفار ایک زہریلی دوا ہے۔اس لیے معالج کے مشورہ کے بغیر اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ البتہ قومی سطح پر اس میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

زکام ایک عالمی مسئلہ صحت! بچاؤ ممکن ہے

زکام دنیا کی ایک کثیر الوقوع بیماری ہے جو بلاتخصیص پوری دنیا کے افراد کو عمر کے ہر حصے میں اور ہر قسم کی آب و ہوا میں وقوع پذیر ہوسکتی ہے۔ یہ بذاتِ خود بیماری نہیں بلکہ ناک، گلے اور سانس کی نالیوں کے بالائی حصوں کی سوزش ہے جو وائرس، بیکٹیریا اور خراش دار اجزا کی وجہ سے ہونے والی مزمن یا حاد سوزش کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔اس سوزش کے نتیجہ میں بڑی مقدار میں مخاطی رطوبت پیدا ہوتی ہے جو ناک بہنے اور اس کیساتھ ساتھ ناک بند ہونے، حلق میں گرنے (Post Nasal Drip) جسے عرف عام میں کیرا کہتے ہیں کا سبب بنتی ہے۔زکام ایک عالمی مسئلہ صحت ہے جو ہماری معاشرتی زندگی، سکول جانے اور کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے اور اس کی وجہ سے کام نہ کرنے یا کام کرنے کی صلاحیت میں کمی سے معاشی بوجھ میں بھی اچھا خاصا اضافہ ہوجاتا ہے۔ ہر سال لاکھوں افراد ایک یا ایک سے زائد بار زکام، الرجی، فلو وغیرہ میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں۔ایک تحقیق کے مطابق صنعتی اداروں میں کام کرنے والا ہر کارکن سال میں تقریباً پانچ دن زکام کی وجہ سے کام کا ناغہ کرتا ہے۔گیارہ ایشیائی ممالک میں کی گئی تحقیقات کے مطابق 10 تا 30 فیصد بالغ افراد اور 10 تا 46 فی صد بچے اس مسئلہ سے دوچار ہیں اور پاکستان میں موسمی الرجی یعنی پولن سے سب سے زیادہ متاثرہ علاقہ اسلام آباد ہے۔ پولن میں 59.5 فی صد زکام، دمہ اور الرجی کا باعث بننے والے الرجنز پائے جاتے ہیں۔ 2007ء میں کراچی کے سکولوں میں کی گئی تحقیقات کے مطابق 28.50 فی صد بچے الرجی میں مبتلا پائے گئے۔ بچوں میں یہ بیماری شدت سے اثر انداز ہوتی ہے۔سکول کے اگر کسی ایک بچے کو زکام ہوجائے تو آہستہ آہستہ پورا سکول لپیٹ میں آجاتا ہے۔

زکام عام طور پر وائرس سے ہوتا ہے اور وائرس سے ہونے والی بیماریوں کی برائی میں اچھائی کا پہلو یہ ہے کہ ان میں سے اکثر زندگی میں ایک بار ہوتی ہیں۔جیسے کہ خسرہ، کن پیڑے اگر ایک مرتبہ ہوجائیں تو دوبارہ نہیں

ہوتے۔لیکن زکام وہ بیماری ہے جس سے ایک فرد کئی بار مبتلا ہوسکتا ہے اور جسم میں اس کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا نہیں ہوتی۔ دنیا میں شاید یہ واحد بیماری ہے جس سے فرد فوری متاثر ہوتا ہے۔مریض کے پاس جانے کے چند منٹ کے اندر زکام ہوسکتا ہے۔ بیماری ہونے میں جسم کی عام صحت کو بھی قدرے اہمیت حاصل ہے جن افراد کی قوت مدافعت مضبوط ہو وہ اکثر اوقات مریض کے پاس جانے کے باوجود بچ جاتے ہیں۔

گزشتہ کچھ عرصہ میں مجموعی طور پر قوتِ مدافعت کے کم ہونے سے الرجی سے متاثر ہونے والے افراد کی شرح میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے ان میں الرجی سے ہونے والا زکام سرفہرست ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق الرجی کی وجہ سے ہونے والے زکام (Allergic Rhinitis) کا سبب جسم انسانی میں ایک کیمیکل ہسٹامین کی زیادتی ہے جو کہ الرجی کی علامات جیسے خارش، سوجن اور بلغم یا ریشہ بننے کا باعث بنتا ہے۔ الرجی کی وجہ سے ہونے والے زکام اور ناک کی سوزش (Allergic rhinitis) کی علامات میں ناک، منہ، آنکھوں، گلے، جلد اور جسم کے کسی بھی حصے کی خارش، ناک بہنا، چھینکیں، آنکھوں سے پانی بہنا اور بُو سے مسائل کا پیدا ہونا شامل ہے اور مناسب علاج نہ ہونے سے ناک بند ہونا، کھانسی، کانوں کا بوجھل ہونا اور سونگھنے کی حس میں کمی، گلے کا درد، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے اور پھلاوٹ، تھکاوٹ، بے چینی، سر درد، یادداشت کے مسائل اور سوچنے سمجھنے میں دشواری جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ الرجی کا باعث بننے والے کئی سدابہار یا موسمی اجزا ناک کی سوزش اور زکام کا باعث بنتے ہیں۔ گرد وغبار، کیڑے مکوڑے، پھپھوندی اور جانوروں کے فضلات سارا سال الرجی کا باعث بننے والے اجزا ہیں جبکہ درخت، گھاس پات کے زردانے (Pollens) موسمی الرجی کا باعث بننے والے اجزا ہیں۔

الرجی سے ہونے والے زکام اور ناک کی سوزش وغیرہ کیلئے کئی ادویات دستیاب ہیں جو کہ معالج بیماری کی شدت، قسم اور مریض کی عمر کو مدنظر رکھ کر تجویز کرتے ہیں۔ معمولی زکام اور ناک کی سوزش کی صورت میں ناک سے بلغم یا ریشہ کو ناک کے اندر سے صاف کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اس کیلئے ایک کپ گرم پانی میں آدھا چمچ

چائے والا نمک اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا ملا کر محلول تیار کریں اور اسے ناک میں ڈال کر اندر سے صاف کریں۔ یہ زکام کی ابتدائی کیفیت میں انتہائی مفید ہے۔

طب یونانی میں اللہ کے فضل و کرم سے زکام کا کامیاب اور مابعد اثرات سے پاک علاج موجود ہے اور اس کیلئے بعض دواخانوں کی ادویات عالمی شہرت حاصل کر چکی ہیں جن میں قرشی جوہر جوشاندہ اپنی افادیت اور زودا ثری کی بدولت ملک، ادارے اور طب یونانی کیلئے نیک نامی اور وقار کا باعث ہے۔ طب یونانی میں کئی مفردات مثلاً شہد، دارچینی، ملٹھی، تُلسی، بنفشہ، ہلدی، بہیدانہ، عناب، سپستان وغیرہ بہت مفید ہیں۔ زنک کو دور حاضر میں الرجی کے علاج کے سلسلہ میں بڑی اہمیت حاصل ہے یہ قوت مدافعت کو بھی بڑھاتی ہے۔

اگرچہ الرجی کے باعث زکام اور ناک کی سوزش وغیرہ سے بچنا آسان نہیں تاہم ان سے محفوظ رہنے کا بہترین حل یہ ہے کہ الرجی کا باعث بننے والے اجزا سے بچا جائے۔ اگرچہ ان سے کلی طور پر محفوظ رہنا ممکن نہیں تاہم ان علامات میں کمی کیلئے اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ لہٰذا علاج کے ضمن میں پرہیز ہی سب سے مقدم ہے۔ لہٰذا درجِ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ہم الرجی اور اس سے پیدا ہونے والے زکام اور ناک کی سوزش سے کافی حد تک بچ سکتے ہیں۔ مریض کیلئے بہت ضروری ہے کہ وہ الرجی سے بچے، گرد و غبار سے بچے، گھر میں جھاڑ پونچھ کے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپے، پالتو جانوروں اور ہاؤس ڈسٹ سے بچا جائے۔ گھر میں قالین نہ بچھائے جائیں اگر بچھائے جائیں تو ویکیوم کلینر سے صفائی کی جائے، پردے ہلکے ہوں اور جلدی انہیں دھویا جائے نیز بیڈ شیٹ اور تکیے کے غلاف کو ہر ہفتے تبدیل کیا جائے اور دھویا جائے بہتر یہ ہے کہ بیڈ شیٹس اور تکیے کے غلاف وغیرہ پلاسٹک کے استعمال کیے جائیں۔ موسمی الرجی سے متاثرہ افراد موسم بہار میں باغات یا پارکوں میں جانے سے اجتناب کریں، اس موسم میں گھروں اور دفاتر کی کھڑکیاں، دروازے، روشن دان اور دوران سفر گاڑی کے شیشے بند کر کے بھی اس بیماری سے کافی حد تک محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ ☆

گیسٹرو

بچاؤ کیلئے احتیاط ضروری ہے

گزشتہ چند سالوں سے ہمیں خطرناک امراض کا سامنا ہے ان میں سے ایک گیسٹرو ہے۔ جس نے آج کل پورے ملک کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ یہ ایک شدید نوعیت کی بیماری ہے، جس کی وجہ سے گزشتہ چند سالوں میں ہمارے ملک میں کئی اموات ہو چکی ہیں۔ اس سال بھی قومی اخبارات میں پاکستان کے مختلف شہروں میں گیسٹرو میں مبتلا مریضوں سے متعلقہ خبریں شائع ہو رہی ہیں۔ 22 مئی 2010ء کو روزنامہ ٹائم کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز اسلام آباد کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں گیسٹرو کے 90 سے 100 مریض لائے گئے جن میں سے 50 فی صد تو شدید بیماری میں مبتلا تھے۔ اس طرح ملک کے دیگر شہروں میں بھی گیسٹرو میں مبتلا مریضوں کی خبریں تسلسل کے ساتھ شائع ہو رہی ہیں۔ دنیا بھر میں ہر سال 5 سال سے کم عمر 111 ملین بچے گیسٹرو میں مبتلا ہوتے ہیں اور ان میں سے 0.5 ملین موت کا شکار ہو جاتے ہیں جن میں سے 82 فی صد کا تعلق غریب ممالک سے ہے۔ اگرچہ حفظان صحت سے متعلق آگاہی، اور معیار صحت بہتر ہونے سے اس کے مریضوں میں کمی واقع ہوئی ہے تاہم ابھی بھی گیسٹرو ایک پریشان کن مسئلہ ہے اور خاص طور پر موسم گرما اور برسات میں اس کے مریضوں میں خاصا اضافہ ہو جاتا ہے۔

گیسٹرو (Gastroenteritis) نظامِ ہضم کی ایک ایسی شدید بیماری ہے جس میں معدہ اور چھوٹی آنت میں سوزش ہوتی ہے، جس سے شدید اسہال آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری میں خواتین و حضرات اور بچے یکساں طور پر مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بیماری دنیا بھر میں عام ہے اور یہ آلودہ غذا اور پانی سے پھیلتی ہے۔ گیسٹرو یعنی معدہ اور چھوٹی آنت کی سوزش زیادہ تر مختلف وائرس (روٹا وائرس، اڈینو وائرس، کیلسی وائرس، نوروا ک وائرس

اورنورووائرس) کی وجہ سے ہوتی ہے اور بعض اوقات بیکٹیریا، ان کے زہر، طفیلیے یا بعض غذاؤں اور دواؤں کے مابعد اثرات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ یہ مرض ایک شخص سے دوسرے شخص کو لاحق ہو سکتا ہے۔ آلودہ پانی پینا، آلودہ خوراک، گلے سڑے پھلوں کا استعمال، گندے یا غیر مناسب صفائی والے علاقوں میں سفر کرنا یا رہائش رکھنا بھی اس مرض کے پیدا ہونے کے اسباب میں شامل ہے۔ نہر، دریا اور بارش میں نہانے والوں میں بھی یہ مسئلہ عام ہے۔ جوس یا سوفٹ ڈرنک (کولا مشروبات) کا استعمال اسہال میں اضافہ کا باعث بنتا ہے بلکہ ان کے استعمال سے اسہال سنگین صورت اختیار کر جاتے ہیں۔

یہ بیماری عام طور پر شدید صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ اس مرض میں اکثر چھوٹی آنت میں انفیکشن یا بڑی آنت کی سوزش کے ساتھ معدہ میں درد، تشنج، اسہال اور قے ہوتی ہے۔ اس کی عام علامات میں اسہال، قے و متلی، بھوک کی کمی، بخار، پانی کی کمی ہونا، سر درد، غیر طبعی تبخیر پیدا ہونا، پیٹ درد، خون آلود پاخانہ آنا، جسمانی کمزوری اور غشی ہونا وغیرہ شامل ہے۔ وائرس کی وجہ سے ہونے والے اسہال میں پانی جیسے پاخانے آتے ہیں جبکہ بیکٹیریا کی وجہ سے ہونیوالے اسہال میں خون آلود پاخانہ آسکتا ہے۔ پانی کی کمی (Dehydration) اسہال کی عام پیچیدگی ہے۔ گیسٹرو سے بچاؤ کیلئے احتیاط بہت اہم ہے اس کیلئے درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ہم گیسٹرو اور اس جیسے خطرناک امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ کھانا کھانے سے پہلے اور رفع حاجت (غسل خانہ استعمال کرنے) کے بعد اپنے ہاتھ لازمی دھوئیں۔

☆ پینے والے پانی کی صفائی کا خیال رکھیں۔ پانی ابال کر یا فلٹر شدہ استعمال کریں۔

☆ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار شدہ تازہ خوراک استعمال کریں۔

☆ آلودہ پانی، گلے سڑے اور کٹے ہوئے پھلوں کے استعمال بالخصوص تربوز اور کھیرے کے استعمال سے پرہیز کریں۔

☆ اپنی غذا میں سرکہ، پیاز اور پودینہ کا خصوصی استعمال کریں۔

☆ غذا ترک کر دینا عقل مندی نہیں بلکہ نارمل غذا کا استعمال جاری رکھیں۔صرف مصالحہ دار یا مرغن غذا اور شراب نوشی سے اجتناب کریں۔

☆ لیکٹوز جو کہ دودھ میں پائی جانے والی مٹھاس ہے کے استعمال سے بھی اسہال میں اضافہ ہوسکتا ہے لہٰذا ایسی صورت میں دودھ کا استعمال نہ کیا جائے مگر شیر خوار بچوں میں ماں کا دودھ جاری رکھنا چاہیے۔

☆ اسہال، قے و متلی کے دوران اپنے معمولات کم کریں۔

☆ گیسٹرو اور اسہال کی صورت میں او۔آر۔ایس ملا پانی استعمال کریں۔گھر میں او۔آر۔ایس بنانے کا طریقہ یہ ہے:۔آدھے لیموں کا رس، نمک، چینی حسبِ ذائقہ اور ایک چٹکی سوڈا خوردنی، ایک گلاس پانی میں گھول لیں اور استعمال کریں۔

☆ گیسٹرو یا اسہال کی صورت میں جوس یا سوفٹ ڈرنک (کولا مشروبات) کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

☆ پہلے 24 گھنٹے ادرک کا پانی (ادرک تین گرام ایک کپ پانی میں اُبال کر یا ادرک کوٹ کر اس کا 1/4 چمچ چائے والا پانی نچوڑ لیں)، شوربہ، یخنی یا چائے استعمال کریں۔بعدازاں مریض کو ہلکی غذا استعمال کرائیں جیسے چپاتی، شوربہ، کھچڑی، جو کا دلیہ۔

☆ امرت دھارا تین تین قطرے چو عرقہ آدھا کپ میں ملا کر استعمال کرنا گیسٹرو، پیٹ درد، اسہال، قے اور پیچش وغیرہ میں مفید ہے۔

☆ وائرس سے ہونے والا گیسٹرو ایک شدید وبائی بیماری ہے یہ ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہے لہذا خاص طور پر وبا کے دنوں میں کمزور قوت مدافعت والے افراد بھیڑ بھاڑ والی جگہوں، بازاروں، شاپنگ سینٹرز اور تھیٹرز وغیرہ جانے سے گریز کریں۔

تیزابیت، تبخیر معدہ (گیس) اور بدہضمی

گذشتہ برسوں کے دوران ہمارے ہاں کھانے پینے کی عادات خاصی حد تک بدل چکی ہیں۔لسی، دودھ اور دہی اب کم استعمال ہوتے ہیں جبکہ کولا مشروبات، چائے، کافی وغیرہ کا استعمال بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ شہروں میں گوشت کا استعمال بھی ضرورت سے زیادہ ہو چکا ہے۔ان چیزوں کا بڑھتا ہوا رجحان ہمارے ماحول کا ایک بہت بڑا المیہ ہے۔اس سے انسانی صحت کس قدر متاثر ہوتی ہے۔اس طرف بالعموم توجہ نہیں دی جا رہی مگر ہر خاص و عام یہ ضرور کہہ رہا ہے کہ اس دور میں نت نئی بیماریوں نے جنم لیا ہے ان بیماریوں میں سرفہرست معدہ کی بیماریاں ہیں۔

اطباء قدیم نے معدہ کی خرابی کو ام الامراض کے نام سے موسوم کیا ہے۔مسلمان طبیب اور فلسفی بوعلی ابن سینا کا یہ قول ایک عالمگیر سچائی کا مظہر ہے کہ ''جنگوں میں اتنے انسان نہیں مرتے جتنے پیٹ کے ہاتھوں ہلاک ہوتے ہیں'' انسان کو لاحق ہونے والی اکثر بیماریوں کا آغاز ماہرین طب کے نزدیک معدے ہی سے ہوتا ہے۔ جسے لوگ جا بجا بسیار خوری اور ناقص غذا سے بھرتے رہتے ہیں۔جدید طبی تحقیق کے مطابق اگر اپنی غذائی عادات کی اصلاح کر لی جائے تو معدہ ٹھیک رہے گا اور ہم بیشتر بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

اب ہم ان اسباب و علل کا جائزہ لیتے ہیں جن سے پیٹ کی بیماریوں میں روز افزوں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے:۔

۱- کولا مشروبات، چائے کافی وغیرہ کا بکثرت استعمال۔

۲- تیل، ترشی اور مرغن اشیاء کا بکثرت استعمال۔

۳- حد سے زیادہ گوشت کا استعمال۔

۴- گرم مصالحہ دار اشیاء کا استعمال۔

۵- سگریٹ، تمباکو و دیگر نشہ آور اشیاء کا بکثرت استعمال۔

۶- غیر متوازن خوراک۔

۷- بسیار خوری (زیادہ کھانا)۔

۸- حفظ صحت کے اصولوں سے عدم واقفیت اور صفائی کا ناقص انتظام اور کثیف پانی کا استعمال۔

۹- کھانے میں وقت کی پابندی نہ کرنا۔

۱۰- غیر متوازن خوراک۔

۱۱- کھانے کے ساتھ پانی کا زیادہ استعمال۔

۱۲- کھانا کھانے میں جلدی کرنا یعنی بغیر چبائے کھانا۔

مندرجہ بالا تمام اسباب خلل شکم کا باعث بنتے ہیں۔

خلل معدہ و آنتوں کی علامات:

۱- پیٹ میں گیس، گرانی اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔

۲- سینے میں جلن۔

۳- کھٹی ڈکاروں کا آنا۔

۴- منہ کا ذائقہ کڑوا اور بدمزا ہونا۔

۵- زبان میلی اور سانس بدبودار ہونا۔

۶- منہ سے رال بہنا۔

۷- مستقل قبض رہنا اور بیٹھ کر اٹھنے کے بعد آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا۔

۸- ابکائی، متلی، قے وغیرہ کی شکایت ہونا۔

۹- سر درد، نزلہ اور سر بھاری رہنا۔

۱۰- سر کا گھومنا اور نیند نہ آنا۔

۱۱- حواس کا مکدر رہونا۔

۱۲- پاخانہ زیادہ بدبودار ہونا وغیرہ۔

یہ تمام ایسی علامات ہیں جو معدہ و نظام انہضام میں خرابی کی نشاندہی کرتی ہیں۔ جب ایسی علامات پیدا ہوں تو فوراً نظام انہضام کی اصلاح کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

طب یونانی میں امراض معدہ وہضم کا علاج

طب یونانی میں مندرجہ بالا اسباب وعلل کو مدنظر رکھتے ہوئے ایسے قدرتی اجزاء سے مرکب ادویات تیار کی جاتی ہیں جو اعضاء ہضم (معدہ جگر لبلبہ، انتڑیوں اور خامروں) کی اصلاح کرکے ہضم کو باقاعدہ بناتی ہیں اور سوء ہضم (ہضم کی خرابی) کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض کو دور کرتی ہیں اور اعضائے ہضم کے افعال کو باقاعدہ بناتی ہیں۔اس کے علاوہ یہ درج ذیل مسائل میں مفید ہیں۔

۱- معدہ کی تیزابیت (Hyperacidity)۔

۲- ہاتھ پاؤں اور سینے کی جلن۔

۳- تبخیر معدہ، ریاح، گیس (Flatulence)۔

۴- بدہضمی (Dyspepsia)۔

۵- بے چینی اور پیٹ درد۔

۶- معدہ کی خرابی۔

۷- ہچکی، متلی، قے، ابکائی وغیرہ۔

۸- دائمی قبض۔

۹- ہچکی۔

۱۰- ہضم معدی و کبدی کی خرابی اور چہرے کی زردی۔

ماں کا دودھ اور بچے کی صحت

''ماں کے دودھ پر بچے کا پیدائشی حق ہے اسے اس حق سے محروم نہ کریں''

ماں کا دودھ بچے کو پلانا فطرت کے عین مطابق ہے۔ کیونکہ بچے کو ماں کے دودھ میں وہ تمام اجزاء مل جاتے ہیں جو اس کی ساخت اور نشوونما کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ماں اور بچے کا رشتہ سب سے مضبوط رشتہ ہے لہٰذا اس رشتے کو بچے کی پیدائش کے بعد ختم نہیں ہونا چاہیے۔ بقائے حیات انسانی کا تقاضا ہے کہ اس رشتے کو ماں اپنا دودھ پلا کر قائم و سلامت رکھے۔ ماں کا دودھ بچے کی بہترین غذا ہے ماں کے دودھ میں شامل اجزاء کہیں اور نہیں ملتے ماں کے 4 سو ملی لٹر خون سے بچے کیلئے ایک ملی لٹر دودھ بنتا ہے۔

قدرت ہر ماں کے دودھ میں اس کے بچے کی صحیح پرورش اور اس کی محفوظ نشوونما اور امراض سے بچاؤ کا مکمل سامان فراہم کرتی ہے۔ ماں کا دودھ محض ایک سفید سیال نہیں ہوتا اس میں بچے کی مکمل جسمانی و ذہنی فروغ و بالیدگی کا سامان ہوتا ہے۔

تہذیب نو کے گرفتار انسانوں نے اتنی واضح حقیقت فراموش کر کے اپنے بچوں کی پرورش کیلئے ڈبے کے دودھ کو مفید گردانا۔ ماؤں نے اپنا دودھ پلانا ترک کیا اس عادت کو قدامت کی علامت اور روشن خیالی و ترقی کا دشمن سمجھا گیا جس کے نتیجہ میں بچوں کی صحت بُری طرح متاثر ہوئی۔ خاص طور پر تیسری دنیا کے ملکوں میں ڈبے کے دودھ اور بوتل سے بچوں کو دودھ پلانے کی عادت کے بچوں کی جسمانی فروغ پر بُرے اثرات مرتب ہوئے۔ چھوت کے نت نئے امراض نے گھیر کر انہیں کمزور کیا تو ذہنی اعتبار سے بھی وہ پست ہوتے چلے گئے۔

بوتل کے دودھ کو ماں کے دودھ کے مقابلے میں کسی طور پر بھی اہمیت و اولیت نہیں دی جا سکتی۔ بوتل اور ڈبے کے دودھ کے فروغ میں ترقی یافتہ ممالک نے نمایاں کردار ادا کیا ان کا اصل مقصد بچوں کیلئے مختلف برانڈ کے دودھ تیار کرنے والی صنعتوں کا فروغ اور اپنی تجوریاں بھرنا تھا۔ ملٹی نیشنل دواء ساز اداروں کی طرح انہوں نے اپنی مصنوعات کے مضر پہلوؤں کو یکسر نظر انداز کر کے ڈبے کے دودھ کو شیر مادر (ماں کے دوودھ) کی طرح مفید بلکہ اس سے زیادہ نافع قرار دینے کی پالیسی بنائی۔

پڑوسی ملک ہندوستان کے ایک صوبہ کیرالا میں ایک مطالعاتی جائزہ کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ ڈبے یا بوتل کے دودھ کی بجائے ماں کے دودھ پینے والے بچے زیادہ ذہین ہیں۔ رپورٹ کے مطابق متوسط گھرانوں

کی ماؤں کے بچوں کی ذہانت میں صرف ماں کا دودھ پینے کی وجہ سے 8.3 فیصد اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔

جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں وہ انہیں اپنے ساتھ بستر پر سلاتی ہیں اس طرح بچے کیلئے ایک پنگوڑے یا پختہ پلنگ خریدنے کی ضرورت نہیں رہتی اس کے علاوہ یہ بچہ ماں کے لمس اور اس کے جسم کی حرارت کی وجہ سے آرام سے سوتا ہے۔ الغرض عورت کی صحت اور اس کے بچوں کی صحیح پرورش کی شرط اول یہی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلائے۔

اب ہم بچے کی صحت پر ماں کے دودھ کے خوشگوار اثرات اور بوتل والے دودھ کے نقصانات کا جائزہ لیتے ہیں۔

ماں کے دودھ کے کرشمے:۔

بوتل سے دودھ پینے والوں کے برخلاف ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بڑھوتری کی رفتار تیز رہتی ہے اور ان کا مرکزی اعصابی نظام نیز دماغ زیادہ عمدگی کے ساتھ فروغ پاتا ہے ان بچوں کے جسم میں مانع امراض ٹیکوں کو مؤثر بنانے کی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے اور وہ خاص طور پر خناق اور پولیو کے ٹیکوں کا زیادہ بہتر اثر قبول کرتے ہیں یہ سب خوبیاں ماں کے دودھ کا کرشمہ ہیں۔ بچے کی پیدائش کے پہلے 4 تا 6 ماہ ماں کا دودھ ہی اس کی مکمل غذا ہے لہذا بچے کو مزید پانی یا چینی والا پانی، شربت وغیرہ دینے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

پہلے چار ماہ تک صرف ماں کا دودھ ہی بچے کی بہترین غذا ہے:۔

عالمی ادارہ صحت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ عام حالات میں بچہ کی زندگی کے پہلے چار ماہ تک ماں کا دودھ بچہ کی تمام غذائی ضروریات کو مکمل طور پر پورا کرنے کا اہل ہے۔ ماں کے دودھ میں ایک قسم کی پروٹین پائی جاتی ہے جسے کاسین کا نام دیا گیا ہے۔ کاسین ایک مکمل پروٹین ہے۔ بچہ کی پروٹین کی تمام ضروریات کاسین سے پوری ہوسکتی ہیں۔ اس پروٹین میں تمام ضروری امینو ترشے صحیح مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

ماں کے دودھ میں تمام ضروری حیاتین بھی موجود ہوتے ہیں۔ بے شک بعض ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کے جسم میں بعض غذائی اجزاء پہلے سے ہی موجود ہوتے ہیں یہ غذائی اجزاء بچہ کو ماں کے جسم سے رحم میں نشوونما کے وقت ملتے ہیں۔ یوں فطرت کے سب سے بڑے سائنسدان، ہمارے رب نے ماں کے دودھ میں پائی جانے والی کمیوں کو بچہ کی پیدائش سے پہلے ہی پورا کر دینے کا بہت خوبصورت انتظام کر رکھا ہے۔

ماں کا دودھ نومولود بچے کی بہترین غذا ہے:۔

مارکیٹ میں ہزاروں فارمولوں اور ڈبوں کی موجودگی کے باوجود بھی آج تک کوئی سائنسدان یا ڈاکٹر ماں کے دودھ سے بہتر دودھ نہیں بنا سکا۔ مندرجہ ذیل امور اس بات کی وضاحت کرتے ہیں۔

ماں کا دودھ بچہ کی غذائی ضرورت کے عین مطابق ہے۔ بچہ کی غذائی ضروریات پورا کرنے کی مکمل صلاحیت صرف ماں کے دودھ میں پائی جاتی ہے یہی بات دوسرے جانوروں کیلئے بھی درست ہے نومولود انسانی بچے کیلئے گائے یا بھینس کا دودھ مناسب نہیں ہے۔ گائے یا بھینس کے دودھ میں پروٹین کی مقدار انسانی دودھ کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچہ کا انہضامی نظام مکمل طور پر تشکیل شدہ نہیں ہوتا۔ اگر نومولود بچے کو گائے یا یا بھینس کا دودھ دیا جائے تو اس کا نظام اس میں موجود زائد پروٹین کے باعث اسے ہضم نہیں کر سکے گا۔ نتیجتاً بچہ بیمار ہو جائے گا۔ وہ الٹیوں کے ذریعے دودھ باہر نکال دے گا یا اسے دست لگ جائیں گے۔ دونوں صورتیں اس کی صحت اور زندگی کیلئے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ ماں کے دودھ میں پروٹین کی مقدار بچہ کے نازک پیٹ اور اس کی نازک نازک سی آنتوں کیلئے مناسب ہوتی ہے۔ لہٰذا پیدائش کے فوراً بعد بھی بچہ اپنی ماں کے دودھ کو ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ماں کا دودھ بچے کو مختلف امراض سے بچانے کی صلاحیت رکھتا ہے:۔

بچہ کی پیدائش کے بعد جو پہلا دودھ ماں کی چھاتیوں سے نکلتا ہے اسے کولوسٹرم (Cholostrum) کہتے ہیں۔ یہ دودھ عام دودھ سے مختلف دکھائی دیتا ہے۔ مگر یہ بچہ کی صحت کیلئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ کولوسٹرم میں چند کیمیائی اشیاء پائی جاتی ہیں جو بچہ کو مختلف قسم کے امراض سے بچانے کی صلاحیت رکھتی ہیں انہی کیمیائی اشیاء میں سے ایک IGA ہے۔ آئی جی اے کا مکمل نام امینوگلوبیولن اے (Immunoglobulin A) ہے۔ یہ کیمیائی مرکب ماں کے دیگر دودھ میں بھی پایا جاتا ہے مگر کولوسٹرم میں اس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ نیز ماں کے دودھ میں بچے کی صحت کے تحفظ کیلئے اور بھی بہت سے مرکب پائے جاتے ہیں لہٰذا ماں کا دودھ بچہ کیلئے نہ صرف غذا کا بلکہ دواء کا کام بھی کرتا ہے۔

ماں کا دودھ بچہ کو موٹاپے اور سوکھے سے بچاتا ہے:۔

بوتل سے دودھ پلانے میں ایک اور بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کو موٹا تازہ دیکھنے کی خواہش میں بعض اوقات دودھ بہت گاڑھا بنا دیتے ہیں۔ ایسا گاڑھا دودھ پینے سے بچہ موٹا تازہ تو ضرور ہو جاتا ہے مگر یہ

موٹاپا عمر کے آئندہ سالوں میں اس کی جان نہیں چھوڑتا۔ سائنسدانوں کی مختلف رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ موٹاپے کے بیج بچپن میں بوئے جاتے ہیں۔ بچہ کا موٹاپا بچہ کے صحت مند ہونے کی کوئی دلیل نہیں۔ موٹاپا صرف موٹے ہونے کی دلیل ہے جس کا یہ مطلب ہے کہ بچہ کو ضرورت سے زیادہ خوراک مل رہی ہے۔ اس کے برعکس بعض اوقات گھر میں پیسوں کی کمی کے سبب بعض اوقات بچے کیلئے زیادہ دودھ لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ جس صورت میں دودھ بہت پتلا بنایا جاتا ہے۔ جب بھی بچہ روتا ہے۔ ہم اسے چپ کروانے کی غرض سے دودھ کی بوتل اس کے منہ میں ٹھونس دیتے ہیں یہ دودھ کی بوتل دراصل پانی کی بوتل ہوتی ہے۔ جس میں تھوڑا دودھ ملا لیا گیا ہوتا ہے۔ یوں بچہ سارا دن دودھ چوسنے کے باوجود اپنی غذائی ضروریات کے مطابق مناسب غذا حاصل نہیں کر پاتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچہ ناقص غذائیت کا شکار ہونے لگتا ہے اور بالآخر سوکھے کے مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے سے بچہ کی نفسیاتی نشوونما ہوتی ہے:۔

ماں کا دودھ پلانا، بچہ کی صرف غذا ہی مہیا نہیں کرتا بلکہ اس عمل سے بچہ کی نفسیاتی نشوونما ہوتی ہے۔ ہر مرتبہ جب بچہ کو چھاتی کے ساتھ لگایا جاتا ہے تو شعوری طور پر بچہ کو اپنی ماں کے ساتھ قربت اور محبت کا احساس ہوتا ہے۔ نیز اسے تحفظ اور شفقت کے احساسات میسر ہوتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ عموماً چڑچڑا نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ ہر وقت روتا ہے۔ دراصل ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ توجہ ہر بچہ کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔ ماں کا دودھ پینے کے عمل میں بچہ کی یہ نفسیاتی ضروریات سو فی صد پوری ہوتی رہتی ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ جسمانی طور پر صحت مند ہونے کے علاوہ نفسیاتی طور پر بھی صحت مند ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے سے بچے کے جبڑوں کی نشوونما ہوتی ہے:۔

ماں کا دودھ چوسنے کے عمل میں بچے کے جبڑوں کی ورزش ہوتی رہتی ہے یوں اس کے جبڑے مناسب طور پر نشوونما پاتے رہتے ہیں۔ یہ عمل بچے کے مستقبل میں صحت مند دانتوں اور چہرہ کی مناسب ساخت کیلئے نہایت ضروری ہے۔

ماں کا دودھ سستا ہے:۔

بے شک ہم اپنے بچوں کو صحت اور زندگی کی خاطر مہنگی سے مہنگی چیز خریدنے پر اتر آتے ہیں مگر دودھ کے ضمن میں اچھی بات یہ ہے کہ ماں کا دودھ نہ صرف دیگر ڈبوں کے دودھ اور گائے، بھینس کے دودھ سے بہتر

ہے بلکہ ان سے سستا بھی ہے،نومولود بچوں کو ڈبوں کا دودھ پلانا مہنگا پڑتا ہے اور بوتل کے استعمال سے پیدا ہونے والے امراض کا علاج کروانا یقیناً اس سے بھی مہنگا پڑتا ہے۔ہوسکتا ہے کہ دودھ کے استعمال سے بذات خود کوئی مسئلہ نہ ہو۔مگر بوتل کو صاف نہ رکھنے کے سبب سے پیدا ہونے والے مسائل اکثر زیادہ توجہ طلب اور سرمایہ طلب ہوتے ہیں۔(بوتل کو صحیح استعمال کرنے کیلئے آپ کو چاہیے کہ بوتل اور چوسنی دونوں کو اچھی طرح دھو کر گرم پانی میں ابال لیں)

ماں کا دودھ پلانا آسان ہے:۔

ماں اگر بچہ کو اپنا دودھ پلائے تو اسے صرف اپنا جسم اور خصوصاً اپنی چھاتیوں اور پستانوں کو صاف رکھنا پڑتا ہے یہ کوئی زائد کام نہیں کیونکہ ہر شخص کو ویسے ہی اپنا سارا بدن نہایت صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔لیکن اگر بچہ کو دودھ بوتل کے ذریعہ پلایا جائے تو دودھ سوکھا(پاؤڈر) ہو یا بھینس کا اس عمل میں اور بہت سے کام کرنے پڑتے ہیں۔بوتل اور چوسنی کو دھونا اور ابالنا،دودھ ابالنا،جس برتن میں دووھ پلایا جائے وہ صاف ہو،ماں کا دودھ پلانا آسان بھی ہے اور بچہ کی صحت کیلئے بہترین بھی۔

بچہ کو دودھ پلانے سے ماں کے دوبارہ حاملہ ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں:۔

اپنے بچہ کو دودھ پلانا نہ صرف بچہ کیلئے بلکہ ماں کیلئے بھی صحت بخش ہے۔حمل کے دوران ماہواری کا سلسلہ بند ہو جاتا ہے۔اور بچہ کی پیدائش کے کچھ دیر بعد تک بھی ماہواری نہیں آتی۔جب تک ماں بچہ کو اپنا دودھ پلاتی رہے گی۔اسے عموماً ماہواری نہیں آئے گی۔اور یوں اس کے دوبارہ حمل نہیں ٹھہر پائے گا۔اور یہ امر ماں کیلئے نہایت فائدہ مند ہے۔حمل کے دوران ماں کے جسم کے بہت سارے غذائی عناصر بچہ کی نشوونما کیلئے استعمال ہوتے رہتے ہیں۔حمل غذائی اعتبار سے عورت کیلئے بڑا کٹھن مرحلہ ہوتا ہے۔حتیٰ کہ جب تک بچہ پیدا ہوتا ہے۔ماں کے جسم میں بعض غذائی عناصر بہت ہی کم رہ جاتے ہیں انہی غذائی عناصر میں سے ایک فولاد ہے۔فولاد خون بننے کے عمل کیلئے بڑا ضروری عنصر ہے۔اگر بچہ کی پیدائش کے بعد ماں بچہ کو دودھ نہ پلائے تو بہت جلد دوسری ماہواری کا سلسلہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔یوں مزید خون ضائع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور جسم میں فولاد کی کمی کو پورا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔قصہ مختصر یہ کہ اگر ماں بچہ کو اپنا دودھ پلائے۔تو اس کی ماہواری نہ آنے کا عرصہ بڑھ جاتا ہے اور یوں اس کا خون ضائع نہیں ہوتا۔اور نہ ہی اس کے دوبارہ حمل ٹھہر سکتا ہے(جب تک ماہواری نہ ہو)اور یوں اسے اپنے جسم کے کھوئے ہوئے غذائی عناصر کو دوبارہ ذخیرہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

بچہ کو دودھ پلانے سے رحم کو سکڑنے میں مدد ملتی ہے:۔

حمل کے دوران رحم (بچہ دانی) میں بچہ کی موجودگی کے سبب، اس کا سائز بہت بڑا ہو جاتا ہے عام حالت میں یہ عضو بہت چھوٹا سا ہوتا ہے۔ بچہ کو دودھ پلانے کے عمل سے ماں کے رحم کو سکڑ کر اپنی عام حالت میں آنے میں مدد ملتی ہے یاد رکھیں کہ ماں کا دودھ پلانا نہ ماں کیلئے نقصان دہ ہے اور نہ بچے کیلئے بلکہ جیسا کہ مندرجہ بالا دلائل سے واضح ہے یہ دونوں کیلئے مفید اور صحت مند ہے۔ بچہ کو فطرت کا شاہکار کہا گیا ہے، اپنے شاہکار کی بہترین صحت کیلئے اسے اس کی ماں کا دودھ پلائیں۔

چھاتی کے کینسر سے بچاؤ:۔

تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دودھ پلانے والی مائیں چھاتی کے کینسر سے بھی محفوظ رہتی ہیں سروے رپورٹس کے مطابق چھاتی کے کینسر میں مبتلا خواتین میں اکثریت ان خواتین کی ہے جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ کم یا بالکل نہیں پلاتی ہیں۔

بوتل کا دودھ:۔

1981ء میں امریکہ میں ہونیوالے ایک مطالعے سے اندازہ ہوتا ہے کہ بوتل کا دودھ پینے والے ہزار بچوں میں سے 77 کو ہسپتال میں داخل کرنا پڑا جب کہ ماں کا دودھ پینے والے صرف فی ہزار 5 بچے ہسپتال میں داخل ہوئے۔ یہ بات بھی طے ہے کہ فارمولا ددوھ پینے والے بچوں کی اکثریت اسہال، ڈائریا، سینے کی شکایات، سانس کے امراض الرجیوں اور جسم کے دفاعی نظام کی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔

گائے کے دودھ یا فارمولا دودھ میں فولاد ملی پروٹین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اور سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ جس سے کئی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بچے کو دودھ ہضم کرنے میں دشواری اور رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ سوڈیم کی زیادتی سے بچہ پیاس محسوس کرتا ہے۔ اور یوں گردے کی تکلیف میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ڈبے کا دودھ پینے والے بچوں کیلئے بیماریوں کے خطرات بہت زیادہ ہیں۔ بوتل کے ذریعہ سے بچوں کو دودھ پلانے سے دست کی بیماری، کھانسی، زکام اور دیگر خطرناک بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ جس کی وجوہ درج ذیل ہیں:۔

ہمارے ہاں حفظ صحت کے اصولوں پر عمل نہیں کیا جاتا۔ ہر بار بوتل اور نپل کو ابلتے ہوئے پانی میں دھو کر صاف نہیں کیا جاتا۔

☆ ہمیں اس امر کا بخوبی اندازہ نہیں کہ بچے کو کتنی مقدار میں دودھ درکار ہے۔ پھر دودھ میں پانی کس مقدار سے ملانا ہے۔

☆ گاؤں کی سطح پر اور اکثر شہروں میں بھی پانی میسر نہیں ہوتا۔

☆ جن برتنوں میں گائے کا دودھ یا پاؤڈر کا دودھ تیار کیا جاتا ہے انہیں جراثیم سے پاک نہیں کیا جاتا۔

☆ دودھ بناتے وقت پانی کو ابال کر استعمال نہیں کیا جاتا۔

☆ اکثر مائیں ڈبے کا دودھ تیار نہیں کر سکتیں، ڈبے پر لکھی ہدایات کو نہ تو پڑھ سکتی ہیں اور نہ سمجھ سکتی ہیں۔

☆ بچے کو دودھ پلانے کی صحیح مقدار کا اندازہ بھی اکثر ماؤں کو نہیں ہوتا۔

☆ دودھ تیار کرنے والی مائیں خود صاف نہیں ہوتیں۔ اکثر دیہات کی سطح پر ناخواندہ مائیں اپنے ہاتھوں کی صفائی کا بھی خیال نہیں رکھتیں۔

الغرض ماں کا دودھ ہر طرح سے بچے کی صحیح نشوونما کیلئے ضروری ہے۔ اس سے بچے کے جبڑے صحیح طور پر بنتے ہیں جس سے اسے بولنے اور سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ایسے بچوں کو الرجی اور موٹاپا بھی نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا ایسا بچہ، دودھ پینے کے دوران ناک سے سانس لیتا ہے جس سے اس کے جبڑوں، ناک اور تالو کی نشوونما پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بوتل سے دودھ پلانے سے بچے کو دودھ بغیر کسی کوشش کے مل جاتا ہے۔ اس طرح بچے کے چہرے اور گردن وغیرہ کے عضلات ورزش نہیں کر پاتے۔ یوں بچے کے ناک، منہ، تالو، زبان، نچلے اور اوپر کے جبڑے کی ساخت میں خامیاں رہ جانے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے جس کا دانتوں پر بھی بُرا اثر ہوتا ہے۔ ایسے بچے ناک، کان اور حلق کی بیماریوں کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔

اس حوالہ سے ایک بزرگ کا قول ہماری درست سمت راہنمائی کرتا ہے کہ ہر چیز گھوم پھر کر اپنے اصل کی طرف لوٹتی ہے ایک وقت تھا کہ ماں کے دودھ سے بچوں کو دور رکھنے کی ترغیب دی جا رہی تھی آج وہی سائنس بچے کیلئے ماں کا دودھ انتہائی ضروری قرار دے رہی ہے۔☆

آپ دمہ پر قابو پا سکتے ہیں

ہر سال 4 مئی کو پاکستان سمیت دنیا بھر میں دمہ کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ دمہ ایک عالمی مسئلہ ہے اور عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا بھر میں 300 ملین افراد دمہ میں مبتلا ہیں اور پاکستان میں اس کے مریضوں کی تعداد 10 ملین ہے اور تقریباً 15000 گھرانوں میں دمہ کے مریض موجود ہیں اور ہمارے ملک میں بچوں کے اس مرض میں مبتلا ہونے کی شرح 10 سے 20 فی صد ہے۔ افسوس ناک امر یہ ہے کہ مغربی ممالک میں سگریٹ نوشی کی شرح میں کمی واقع ہوئی ہے جبکہ پاکستان میں اس کی شرح (مردوں میں 40 فی صد اور خواتین میں 20 فی صد) میں اضافہ ہوا ہے اور اس کے سبب ہر پانچواں سگریٹ نوش دمہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ پاکستان میں 15 سال سے کم عمر 20 فی صد سے زائد بچے اور 10 فی صد بڑی عمر کے افراد دمہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

دمہ سانس کی نالیوں کی مزمن سوزش سے ہوتا ہے اس میں سانس کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہے اور سانس لینے کا عمل دشوار ہو جاتا ہے۔ دمہ کے دورے کے دوران سانس کی نالیوں کے پٹھے سکڑ جاتے ہیں۔ ان کے اندر بلغم کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ نالیوں کی اندرونی تہہ میں ورم آ جاتا ہے۔ یہ تینوں عوامل مل کر نالیوں کا قطر کم کر دیتے ہیں جس سے سانس کے عمل کے دوران ہوا کے اندر لے جانے اور باہر نکالنے میں مشکل پیش آتی ہے اور سانس لینے کا عمل تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کو باہر سے ہوا نہیں ملتی اور ان سے ہوا باہر بھی نہیں جاتی تو پھیپھڑوں کا عمل بہت متاثر ہوتا ہے۔ دمہ کی بہت ساری اقسام ہیں اور اس کے پیدا ہونے کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں عمومی طور پر ایک سے زیادہ عوامل دمہ کا سبب بنتے ہیں۔ بہت ہی کم مریض ایسے ہوں گے جنہیں ایک یا دو وجوہات کی بناء پر دمہ ہوتا ہے۔ اور الرجی دمہ پیدا ہونے کی ایک بڑی وجہ ہے جو بے شمار وجوہات سے ہوتی ہے تاہم (پولن) اور گرد و غبار اہم ہیں۔ قالینوں میں چھپی ہوئی مائٹ (گرد و جراثیم) سب سے بڑی وجہ ہے اور یہ پردوں میں بھی ہوتی ہے۔ جانوروں کے پر، گوبر، پاخانہ، جس میں کتے، بلیاں،

گھوڑے اور دوسرے جانور شامل ہیں دمہ کا سبب بنتے ہیں۔مختلف ادویات مثلاً بلڈ پریشر میں استعمال ہونے والی ادویات اور اسپرین یا دوسری درد روکنے کی دوائیاں مختلف قسم کی کھانے والی اشیاء مچھلی، انڈا، گندم، چاول، کیلا وغیرہ۔مختلف قسم کی خوشبوئیں، تمباکو کا دھواں، صنعتی دھواں، گاڑیوں کا دھواں وغیرہ دمہ کا سبب بن سکتے ہیں۔کئی دفعہ خصوصی طور پر بچوں میں کھیلنے کودنے سے دمے کی شکایت ہو جاتی ہے جسے ورزش سے پیدا ہونے والا دمہ کہتے ہیں۔

دمہ کے مریض کو قطعی طور پر مایوس نہیں ہونا چاہیے 50 فیصد سے زائد بچے سن بلوغت کو پہنچنے پر دمہ سے مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں۔بقیہ مریض مناسب دیکھ بھال سے اپنی طبعی عمر پاتے ہیں۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ بہت پڑھے لکھے خاندان بھی دمہ کی مریض بچیوں کی شادی نہیں کرتے جو بہت بڑی زیادتی ہے اس حوالہ سے ایک بات خاص طور پر بہت اہمیت کی حامل ہے کہ دمہ ایک موروثی مرض ہے، یہ متعدی مرض نہیں ہے۔دمہ کے مریض کیساتھ رہنے والے یا ساتھ کام کرنے والے افراد کو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔انہیں یہ مرض دمہ کے مریض سے نہیں لگتا۔البتہ ایک ہی پیشہ ہونے کی بناء پر ایک ہی وقت میں متعدد افراد دمہ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔اس کی واضح مثال کاٹن انڈسٹری میں کام کرنے والے افراد ہیں۔جس وقت موسم بدل رہے ہوں دمہ کی تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے، دوران حمل دمہ کی تکلیف کم یا زیادہ ہو سکتی ہے اور کئی دفعہ تو بہت شدت اختیار کر جاتی ہے۔

عمومی طور پر کہا جاتا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔دمہ میں یہ بات بہت سچ ہے۔مریض کیلئے بہت ضروری ہے کہ وہ الرجی سے بچے، موسم بہار میں باغات یا پارکوں میں جانے سے اجتناب کرے، گرد وغبار سے بچے۔گھر میں جھاڑ پونچھ کے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپے۔مریض کی موجودگی میں گھر کی صفائی گیلے کپڑے سے کی جائے اور صفائی سے پہلے پانی کا چھڑکاؤ کر لیا جائے۔ پالتو جانوروں اور ہاؤس ڈسٹ مائیٹ سے بچا جائے اور اس سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ہے کہ گھر میں قالین نہ بچھائے جائیں جو اس کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔اگر ایسا نہ ہو سکے تو ویکیوم کلینر سے صفائی کی جائے۔پردے ہلکے ہوں اور جلدی انہیں دھویا جائے۔بیڈ

شیٹ اور تکیے کے غلاف کو ہر ہفتے تبدیل کیا جائے اور دھویا جائے۔ پالتو جانور یا پرندے اگر گھر سے نکال دیئے جائیں تو مریض بالکل صحت مند ہو سکتا ہے۔ اسی طرح پیشہ وارانہ دمہ میں اگر مریض اپنا پیشہ تبدیل کر لے جو کہ ایک بہت مشکل کام ہے تو ایسا مریض بھی دمہ سے شفاء یاب ہو سکتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے مکمل اجتناب کیا جائے اور سگریٹ نوش حضرات کے پاس بھی نہ بیٹھا جائے۔ کیونکہ ان سے خارج ہونے والا دھواں بھی نقصان دہ ہے۔

دور حاضر میں دمہ کے علاج کے حوالہ سے بھی خاصی پیش رفت ہوئی ہے فوری اثر اور دیرپا اثرات کی حامل ادویات ایجاد ہو چکی ہیں اور طب یونانی میں اللہ کے فضل سے قدرتی ادویات کے ذریعے دمہ کا بہترین علاج موجود ہے۔ اس سلسلہ میں شہد کو کافی اہمیت حاصل ہے اور کئی قدرتی ادویات بڑی موءثر ثابت ہوئی ہیں دمہ کیلئے چند گھریلو نسخے پیش کیے جا رہے ہیں جن کا استعمال آسان اور مفید ہے۔

☆ سفیدے کے پتے، لہسن کی تری (چھلی ہوئی)، میتھی کے بیج اور بابونہ کی چائے بنا کر استعمال کرنا دمہ کے دورے میں بہت مفید ہے اور فوری آرام دیتی ہے۔

☆ ایک کپ ابلے ہوئے پانی میں ایک چمچ (چائے والی) نمک ملا کر غرارے کریں اور ڈراپر کی مدد سے ناک میں ڈالیں مفید ہے۔

☆ ایک کپ گرم پانی میں آدھی چمچ ملٹھی کا سفوف 10 منٹ بھگونے کے بعد پی لیں دمہ کیلئے بہترین دوا ہے۔

☆ ایک چمچ خالص شہد، زیتون کا تیل ایک چمچ اور تھوڑا سا لہسن ابال کر روزانہ استعمال کریں دمہ کیلئے بہت مفید ہے۔

☆ میتھی 12 گرام، مویز منقہ 6 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر مریض کو پلائیں۔

☆ تخم السی 6 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر شہد خالص سے میٹھا کر کے پلائیں۔

الغرض دمہ کے مریض کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں مناسب دیکھ بھال اور علاج سے اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔☆

حصہ چہارم
سماج ہیلتھ لائن فارما کوپیا

سماج ہیلتھ لائن طبی فارما کوپیا

سماج ہیلتھ لائن ایک علمی، طبی اور فلاحی تنظیم ہے جس کے زیر اہتمام طبی، فلاحی اور علمی سرگرمیاں جاری رکھتے ہوئے طبی کیمپس اور علمی سیمینارز منعقد کیے جارہے ہیں۔ طبی کیمپس کے انعقاد کے دوران اس امر کی شدت سے ضرورت محسوس کی گئی کہ طبی کیمپس کیلئے ایک فارما کوپیا ہو جس میں ایسے نسخہ جات ترتیب دیئے جائیں جو بنانے میں آسان، سہل اور زود اثر ہوں۔ سماج کے ساتھیوں نے انتہائی عرق ریزی اور غور وخوض کے بعد ایک فارما کوپیا مرتب کیا ہے جسے افادہ عام کیلئے پیش کیا جارہا ہے۔

1- زیابی نل

اجزاء ترکیب: گڑمار بوٹی ۵ تولہ، سفوف کریلا ۵ تولہ، رسونت ۳ تولہ، ریوند چینی ۳ تولہ، تخم جامن ۵ تولہ، کشتہ بیضہ مرغ ۳ تولہ، کشتہ فولاد ۱ تولہ، تمام اجزاء باریک پیس کر باہم ملالیں۔

ترکیب استعمال: صبح، شام آدھی آدھی چیچ چائے والی ہمراہ آب تازہ۔ بلحاظ عمر حالت مرض۔

خواص: ۔ ذیابیطس، سلسل البول (بول الفراش)۔

2- سفوف مدر بول: ۔

اجزاء ترکیب: ۔ قلمی شورہ ۵ تولہ، الائچی کلاں ۳ تولہ، ریوند خطائی ۵ تولہ، جوکھار ۵ تولہ، باریک پیس کر ملالیں۔

ترکیب استعمال: صبح، شام ایک چیچ ہمراہ لسی، شربت بزوری (بارد) دودھ سوڈا، (بلحاظ عمر وحالت مرض)

خواص: ۔ بندش بول، سوزش بول، ریگ کلیہ ومثانہ، درد گردہ۔

3- بنفشی: ۔

ترکیب اجزاء جہ: رب توت ۵ تولہ، کشتہ خشک ۵ تولہ، املتاس ۳ تولہ، گل بنفشہ ۳ تولہ، حسب طریق شربت تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح، دوپہر شام دو دو چیچ پلائیں ہمراہ عرق مصفی خون۔

خواص: ۔ ورم حلق، خناق، گلے کی خراش۔

4- سفوف گئو دنتی: ۔

اجزاء ترکیب: ۔ گئو دنتی ا کلو، گیرو آدھ کلو، گندھک آملہ سارا پاؤ تمام اشیا باریک پیس کر سفوف تیار کریں۔

(اکسیر نسخہ جات میں بطور امدادی دوا کے دیا کریں)۔

ترکیب استعمال: ایک گرام صبح دوپہر شام دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کریں۔

خواص:۔امراض کیرہ وبلغمی، جسمانی درد، بخار، جریان، احتلام، لیکوریا میں مفید ہے۔

5-حب تنکار:۔

اجزاء ترکیب:۔ ہیراکسیس ۱۰ گرام، مصبر سیاہ ۵۰ گرام، سقمونیا ۵ گرام، ریوندعصارہ ۵ گرام، ریوند خطائی ۱۰ گرام، باریک پیس کر ۲۵ ملی گرام کی قرض تیار کرلیں۔

ترکیب استعمال: صبح وشام دودو گولیاں دیں نیم گرم پانی یا دودھ سے۔

خواص:۔قبض، مدرحیض، قولنج کیلئے نافع ہے۔

6-شربت سعلل:۔

اجزاء ترکیب:۔رب السوس آدھ تولہ، کاکڑا سنگھی ایک تولہ، خطمی، ایک تولہ، خبازی ایک تولہ، رب توت سیاہ ایک تولہ، گل بنفشہ ایک تولہ، سپستان ایک تولہ حسب طریق شربت تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح وشام دودو چمچ یا بلحاظ عمروحالت مرض۔

خواص:۔کھانسی، ورم گلو، نزلہ وزکام، گلے کی خراش، بخار کیلئے

7-سفوف سعال:۔

اجزاء ترکیب:۔سفوف ملٹھی دوتولہ، کاکڑا سنگھی ایک تولہ سپستان ایک تولہ، خشخاش ایک تولہ، بادام شیریں ایک تولہ، مرچ سیاہ چار ماشہ، گوندکتیرا ایک تولہ باریک پیس کر قرص تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح وشام دودو گولیاں چوسنے کیلئے دیں۔

خواص:۔کھانسی، ورم گلو، نزلہ وزکام، گلے کی خراش، بخار کیلئے

8-سفوف معدہ:۔

اجزاء ترکیب:۔ترپھلہ ۳ تولہ، سونف ایک تولہ، دھنیا خشک ایک تولہ، مرچ سیاہ آدھ تولہ، ملٹھی ایک تولہ، زنجبیل دوتولہ تمام اشیا باریک پیس کر سفوف تیار کریں۔ بلحاظ عمروحالت مرض۔

ترکیب استعمال: صبح وشام آدھ آدھ چمچ ہمراہ آب تازہ۔

خواص:۔ پیٹ درد، تیزابیت، تبخیر، ہرنیا، ہیضہ۔

9-اکسیر خارش:۔

اجزاء ترکیب:۔ گندھک آملہ ساز ایک تولہ، زیری سیاہ ایک تولہ، گیرو ایک تولہ، سونف ایک تولہ تمام اشیاء برابر وزن پیس کر سفوف تیار کریں۔

ترکیب استعمال: رات کو مسہل دیں صبح دہی میں ملا کر دوا دیں۔ یا ایک نمبر کے کیپسول بنالیں اور صبح، دوپہر شام کیپسول دیں۔ اس کی قرص بھی بنائی جاسکتی ہے۔ یہی سفوف سرسوں کے تیل میں ملا کر جسم پر بیرونی استعمال کیلئے بھی دیں۔

خواص:۔ حساسیت، خارش، دانے، پھنسی، پھوڑے، فساد الدم کیلئے۔

10-سفوف بارد:۔

اجزاء ترکیب:۔ دھنیا خشک ایک تولہ، طباشیر ایک تولہ، قول ڈوڈا دو تولہ، صندل سفید ایک تولہ، چھوٹی چندن ایک تولہ، لال گیری ایک تولہ، الائچی خرد دو تولہ، مصری کوزہ دس تولہ۔ تمام اشیاء باریک پیس کر سفوف تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح وشام پانچ پانچ گرام تازہ پانی، شربت صندل، مفرح وغیرہ سے دیں۔

خواص:۔ بلڈ پریشر ہائی، اختلاج القلب، گھبراہٹ، سوزش بول، غلبہ صفراء، بخار کیلئے۔

11-اکسیر بخار گولیاں:۔

اجزائے ترکیب:۔ مغز کرنجوہ پچاس گرام، گئو دنتی سو گرام، میٹھا سوڈا پچاس گرام، الائچی خرد تیس گرام، ست گلو پچاس گرام، اجوائن دیسی پچاس گرام۔ تمام اشیاء باریک پیس کر قرص تیار کریں۔ صبح وشام دو دو قرص قہوہ، چائے، یخنی یا ہمراہ آب تازہ دیں۔

خواص:۔ بخار، کپکپاہٹ، سردی لگنا، جسم میں درد، سر درد کیلئے۔

12-دم کشا:۔

اجزاء ترکیب:۔ برگ بانسہ دس گرام، بنفشہ پانچ گرام، انجیر دو تولہ، منقی دو تولہ، بادیاں دس گرام، ست پودینہ تین گرام، نوشادر ٹھیکری پانچ گرام، سوماکلپا دس گرام، سفوف بنا کر استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: تازہ پانی کے ساتھ تین گرام (آدھی چمچ چائے والی)

خواص:۔ تنگی تنفس، کھانسی بلغمی، ضیق النفس کیلئے۔

13- سفوف مغلظ:۔

اجزاءترکیب:۔ سمندر سوکھ دس گرام، اسگندھ ناگوری پانچ گرام، کمرکس پانچ گرام، کشتہ بیضہ صدف پانچ گرام، باریک سفوف پیس کر باہم ملا کر تیار کریں۔

ترکیب استعمال: ہمراہ آب تازہ دودھ صبح وشام تین تین گرام استعمال کروائیں۔

خواص:۔ جریان، احتلام، سرعت انزال، لیکوریا، کمزوری، نقاہت کیلئے۔

14- حب دیدان الامعاء:۔

اجزاءترکیب:۔ باؤبڑنگ ایک تولہ، کمیلا ایک تولہ، مائیں خورد ایک تولہ، برگ نیم ایک تولہ۔ تمام اشیاء باریک پیس کر تیار کریں اور چنے کے برابر گولی بنالیں

ترکیب استعمال: صبح وشام ایک ایک عدد دیں۔

خواص:۔ پیٹ کے کیڑوں کیلئے۔

15- اکسیر اعصاب:نب

اجزاءترکیب:۔ اذراقی مدبر پچاس گرام، کشتہ خبث الحدید پچیس گرام، دارچینی پچیس گرام جائفل پچیس گرام، لونگ پچیس گرام، الائچی خرد تیس گرام، اسگندھ پچاس گرام۔ تمام اشیاء باریک پیس کر 250 ملی گرام کی گولی تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح شام دو عدد دودھ یا پانی سے دیں۔

خواص:۔ لو بلڈ پریشر، کمزوری، ہاتھ پاؤں سن ہو جانا وغیرہ کیلئے۔

16- سفوف جگر:۔

اجزاءترکیب:۔ ریوند خطائی پچاس گرام، افسنتین تیس گرام سوڈا بائی کارب بیس گرام، نوشادر ٹھیکری بیس گرام، قلمی شورہ بیس گرام، کشتہ خبث الحدید دس گرام، جوکھار بیس گرام باریک پیس کر گولیاں تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح وشام دو دو گولیاں تازہ پانی یا شربت بزوری یا لسی، دہی کے ساتھ دیں۔

خواص:۔ کمی بھوک، ہلکی قبض، ضعف جگر، قلت الدم، مدر، یرقان کیلئے۔

17- نسخہ نمبر دو:۔

اجزاءترکیب:۔ پھٹکری بریاں ایک تولہ، گیرو ایک تولہ، سنگ جراحت ایک تولہ، مازو ایک تولہ باریک پیس کر

سفوف تیار کریں۔ یا کیپسول بھر لیں۔

ترکیب استعمال: پانی یا شربت انجبار کے ساتھ دیں صبح وشام ایک کیپسول۔ دانتوں پر بطور منجن استعمال کریں۔

خواص:۔ کثرطمث، جریان خون، بواسیر کا خون، نکسیر، زخم، پھنسی، خونی پیچش، نفث الدم، ورم، لثہ پائیوریا کیلئے۔

18-حب بواسیر:۔

اجزاءترکیب:۔ ترپھلا ایک تولہ، مغز نیم ایک تولہ، رسونت ایک تولہ، تخم ترب ایک تولہ، گیرو آدھا تولہ، مقل ایک تولہ۔ تمام اشیاء باریک پیس کر قرص تیار کریں۔

ترکیب استعمال: صبح وشام دو دو گولیاں پانی سے۔ شدید حالت میں صبح، دوپہر، شام دیں۔

خواص:۔ بواسیر خونی و بادی، قبض، اوجاع، مصفی خون

19-ہضمینا:۔

اجزاءترکیب:۔ آملہ ایک تولہ، پودینہ ایک تولہ، الائچی خرد ایک تولہ، باؤبڑنگ ایک تولہ، بادیان ایک تولہ، انار دانہ دو تولہ۔ تمام اشیاء باریک پیس کر سفوف تیار کریں۔

ترکیب استعمال: حالت میں صبح وشام پانچ پانچ گرام، شدید حالت میں دو دو گھنٹے بعد یا حالت مرض کے مطابق دوہرائیں۔

خواص:۔ قے، اسہال، ہیضہ، تبخیر، بدہضمی، اپھارہ، وغیرہ میں مفید ہے۔

20-عرق گلاب نب

اجزاءترکیب:۔ گل گلاب حسب دستور عرق بنائیں۔

خواص:۔ ہلکی قبض، اختلاج قلب، گھبراہٹ، آشوب چشم، بجلی کے ویلڈنگ سے آنکھیں خراب ہونا وغیرہ کیلئے۔

21-روغن گوش:۔

اجزاءترکیب:۔ روغن کنجد دو ملی لٹر، تخم ترب دس گرام، لہسن دس گرام، پانی پچاس گرام۔ تخم ترب کو رات بھر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح اتنا پکائیں کہ پانی 1/3 حصہ رہ جائے۔ یہ پانی روغن کنجد میں ملا کر پکائیں کہ پانی جل جائے بعد میں لہسن صاف شدہ روغن میں سرخ کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ روغن تیار ہے۔

ترکیب استعمال: صبح وشام دو دو قطرے کان میں ڈالیں۔

خواص: ۔کان بہنا، کان کا درد، ثقل سماعت میں مفید ہے۔

22-اکثیر عجیب:۔

اجزائے ترکیب: پوست ہلیلہ، فلفل دراز ہم وزن ۔سفوف بنالیں۔

خواص: ۔ ہرقسم کے اسہال پرانی پیچش میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک کیپسول صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد۔

23-اکسیر اسطوخودوس:۔

اجزائے ترکیب: اسطوخودوس تیس تولے، فلفل سیاہ پانچ تولے، کشنیز خشک بیس تولے۔سفوف بنالیں۔

خواص: ۔ ہرقسم کے نزلہ، زکام کھانسی پرانے دردسر کیلئے بے حد مفید ہے۔

ترکیب استعمال: دو سے تین گرام تک پانی کے ساتھ۔

24-سفوف فساد خون:۔

اجزائے ترکیب: کالی زیری، گیرو ہم وزن ۔سفوف بنالیں۔

خواص: ۔ ہرقسم کی خارش، پھوڑے، پھنسیوں کیلئے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک سے تین گرام

25-سفوف رال:۔

اجزائے ترکیب: رال، صمغ عرب سنگجراحت ہم وزن ۔سفوف بنالیں۔

خواص: ۔تیزابیت، السر اور اسہال کیلئے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک تا دو گرام استعمال کریں۔

26-اکسیر اعصابی:۔

اجزائے ترکیب: کچلہ مدبر آدھا حصہ، زنجبیل ایک حصہ، فلفل سیاہ آدھا حصہ۔سفوف بنالیں۔

خواص: ۔ ہرقسم کے اعصابی دردوں کیلئے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک کیپسول صبح ایک رات گرم دودھ سے استعمال کریں۔

27-اکسیر اعظم:۔

اجزائے ترکیب: بیج بند، اجوائن خراسانی، کمرکس، ہم وزن۔سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک کیپسول صبح، شام گرم دودھ سے

خواص:۔جریان، احتلام، لیکوریا کیلئے محفوظ ہے۔

28-اکسیر فشارالدم:۔

اجزائے ترکیب: اسرول، چوب چینی، کشنیز خشک ہم وزن سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک سے دوگرام صبح، شام

خواص:۔بلڈ پریشر کیلئے مفید ہے۔

29-سفوف نانخواہ:۔

اجزائے ترکیب: اجوائن دیسی، بادیان، زنجبیل، نمک سیاہ، پوست آملہ، زیرہ سفید، ہلیلہ سیاہ۔ہم وزن سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک تا چار گرام کھانا کھانے کے بعد

خواص:۔دردمعدہ، ہاضم کاسرِ ریاح۔

30-حب سعال:۔

اجزائے ترکیب: گل مدار، زنجبیل، کاکڑاسنگی، تخم کتاں، رب السوس۔گولی بنالیں

خواص: ہر قسم کی کھانسی کیلئے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک تا دو گولی چوسیں۔

31-سفوف افسنتین:۔

اجزائے ترکیب: افسنتین چار حصے، نوشادر ٹھیکری ایک حصہ۔سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک تا تین کیپسول

خواص:۔ہر قسم کے جگر کے جملہ امراض و شوگر کیلئے مفید ہے۔

32-اکسیر بخار:۔

اجزائے ترکیب: کرنجوہ، نوشادر، ٹھیکری، گیرو، ہم وزن۔سفوف بنالیں۔

ترکیب استعمال: تین رتی سے ایک ماشہ تک۔صبح،شام خالی پیٹ پانی سے کھائیں۔

خواص:۔ ہر قسم کے بخار میں مفید ہے۔

33-خاتونی:۔

اجزائے ترکیب: کمرکس ایک کلو،تخم تمر ہندی ایک پاؤ،فلفل دراز آدھا پاؤ، باریک کر کے کیپسول بھر لیں۔

ترکیب استعمال: ایک تا دو کیپسول صبح،شام خالی پیٹ گرم دودھ سے۔

خواص:۔سیلان الرحم کیلئے مفید ہے۔

34-سفوف احمر:۔

اجزائے ترکیب: پھٹکری پانچ تولہ، گیرو ایک تولہ۔سفوف تیار کر کے کیپسول بھر لیں۔

خواص:۔ ہر قسم کے جریان خون کو روکنے کیلئے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک ایک کیپسول صبح،شام پانی سے یا دہی کے پانی سے کھائیں۔

35-حب بواسیر:۔

اجزائے ترکیب: مغز ریٹھہ، رسوت، ہم وزن گولی بنالیں۔

خواص:۔ ہر قسم کی بواسیر کیلئے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: دو تا چار گولی صبح شام رات پانی سے۔

36-اکسیر جگر و مدر بول:۔

اجزائے ترکیب: نمک ترب ایک حصہ، جوا کھار ایک حصہ، قلمی شورہ ایک حصہ، ریوند چینی دو حصے لیں۔تمام ادویات کا سفوف تیار کر لیں۔

ترکیب استعمال: پانچ رتی تا ایک گرام تک صبح شام لیں۔

خواص:۔استسقاء و جگر کے جملہ امراض کیلئے۔

37-سفوف مفرح:۔

اجزائے ترکیب: زیرہ سفید، کشنیز خشک ہم وزن بنالیں۔

ترکیب استعمال: ایک گرام صبح، شام خالی پیٹ پانی سے لیں۔

خواص:۔ پیاس، بے چینی، گھبراہٹ کیلئے مفید ہے۔

38-سفوف مغلّظ خاص:۔

اجزائے ترکیب: آرد سنگھاڑا ایک حصہ، ستاور ایک حصہ، کشتۂ قلعی آدھا حصہ۔ سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال: پانچ گرام صبح خالی پیٹ گرم دودھ سے لیں۔

خواص:۔ جریان، احتلام، سرعت انزال اور رقت منی کا بہترین علاج ہے۔

39-اکسیر زرد:۔

اجزائے ترکیب: اصل السوس، آنبہ ہلدی، بادیان، سفوف بنا لیں۔

ترکیب استعمال: ایک تا دو گرام صبح، شام لیں۔

خواص:۔ تمام امراض میں مستعمل ہے۔ بہترین اینٹی بائیوٹک ہے۔

40-دوائے سیاہ:۔

اجزائے ترکیب: اصل السوس، گاؤزبان ہم وزن جلا کر راکھ کر لیں۔

خواص:۔ نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ کیلئے بے حد مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ایک گرام صبح، شام یا بوقت ضرورت شہد میں ملا کر چٹائیں۔

☆☆☆

تعارف صاحب کتاب

نام: حکیم محمد احمد سلیمی

ولدیت: حکیم حافظ مشتاق احمدؒ

طب کی تعلیم حاصل کرنے کے بعد آپ ملک کے صف اول کے معروف ادارے قرشی انڈسٹریز کے ساتھ منسلک ہو گئے اور شعبہ پبلیکیشنز اور مارکیٹنگ میں خدمات انجام دیں۔ اپنی کارکردگی کی بناپر منیجر پبلی کیشنز کے عہدہ پر فائز ہوئے۔ چیئرمین قرشی آرگنائزیشن جناب اقبال احمد قرشی کے خصوصی التفات اور راہنمائی کی بدولت آپ کی صلاحیتیں مزید نمایاں ہوئیں۔ آپ آج بھی "قرشی" میں نمایاں خدمات انجام دے رہے ہیں۔

قومی طبی کونسل کے الیکشن 2021ء میں پنجاب بھر میں سب سے زیادہ ووٹ حاصل کر کے ممبر منتخب ہوئے اور اس وقت صدر قومی طبی کونسل کے عہدہ پر فائز ہیں۔

2013ء کے الیکشن کے موقع پر پنجاب گورنمنٹ نے آپ کی طبی خدمات کے پیش نظر آپ کو پنجاب سے نیشنل کونسل فارطب کا رکن نامزد کیا۔ جبکہ وفاقی حکومت نے بھی صوبائی نامزدگی پر مہر تصدیق ثبت کی۔ بطور چیئرمین امتحانی باڈی اور کئی کمیٹیوں میں آپ نے کونسل کی پانچ سالہ مدت میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا اور شعبہ طب کے ہر میدان میں گراں قدر خدمات انجام دیں۔

آپ پنجاب ہیلتھ کیئر کمیشن کی ٹیکنیکل ایڈوائزری کمیٹی کے رکن ہیں، اسلام آباد ہیلتھ ریگولیٹری اتھارٹی کی ٹیکنیکل ایڈوائزری کمیٹی کے رکن ہیں، سندھ ہیلتھ کیئر کمیشن کے بھی رکن رہ چکے ہیں۔ قومی نصاب کمیٹی حکومت پاکستان برائے طبی نصاب تعلیم کے ایکسپرٹ ممبر ہیں۔

ایوارڈز:۔ ملک کی کئی نامور ایسوسی ایشنز اور اداروں نے حسن کارکردگی ایوارڈ سے سرفراز کیا۔

پاکستانی ٹیلی ویژن کے تمام قابل ذکر معروف چینلز میں آپ کو بہ طور ماہر طب بلایا جاتا ہے علاوہ ازیں دوحہ قطر میں ''اکیڈمی آف سائنسز امریکہ'' اور'' پاکستان اکیڈمی آف سائنسز'' کے اشتراک سے منعقدہ ورکشاپ، ''اسلام آباد میں اکیڈمی آف سائنسز امریکہ'' اور'' پاکستان اکیڈمی آف سائنسز'' کے اشتراک سے منعقدہ ورکشاپ، لاہور میں پین مینجمنٹ پر بین الاقوامی ورکشاپ اور بہت سی دیگر بین الاقوامی ورکشاپس میں شرکت کی۔

نیشنل کونسل فارطب اسلام آباد کے زیر اہتمام منعقدہ ورکشاپس اور سیمینارز، ہمدرد یونیورسٹی کراچی، جامعہ طبیہ اسلامیہ فیصل آباد، اسلامیہ یونیورسٹی بہاول پور، قرشی یونیورسٹی لاہور، یونیورسٹی آف پونچھ، راولاکوٹ، آزاد کشمیر، پاکستان طبیہ کالج، الصحت یونانی میڈیکل کالج فیصل آباد، طبیہ کالج انجمن حمایت اسلام لاہور، اسلامیہ طبیہ کالج ملتان، پاکستان طبی کانفرنس کے زیر اہتمام منعقدہ ورکشاپس و سیمینارز میں شرکت کے علاوہ بزم قرشی پاکستان کے زیر اہتمام ورکشاپس/سیمینارز منعقد کرنے اور ان کے انتظامات کرنے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

ملک کے مختلف تعلیمی اداروں اور یونیورسٹیز میں طب و صحت پر لیکچرز دے چکے ہیں جن میں سے چند درج ذیل ہیں:۔ قرشی یونیورسٹی، لاہور۔ اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور، جی سی کالج یونیورسٹی فیصل آباد، طبیہ کالج انجمن حمایت اسلام لاہور، یونانی میڈیکل کالج، شاہدرہ موڑ لاہور، اسلامک یونانی میڈیکل کالج لاہور، پاکستان طبیہ کالج، فیصل آباد، نور پوری طبیہ کالج، گوجرہ، مانسہرہ طبیہ کالج، مانسہرہ، ساہیوال طبیہ کالج، ساہیوال راولپنڈی طبیہ کالج، راولپنڈی اور اسلام آباد طبیہ کالج، راولپنڈی وغیرہ۔ ☆